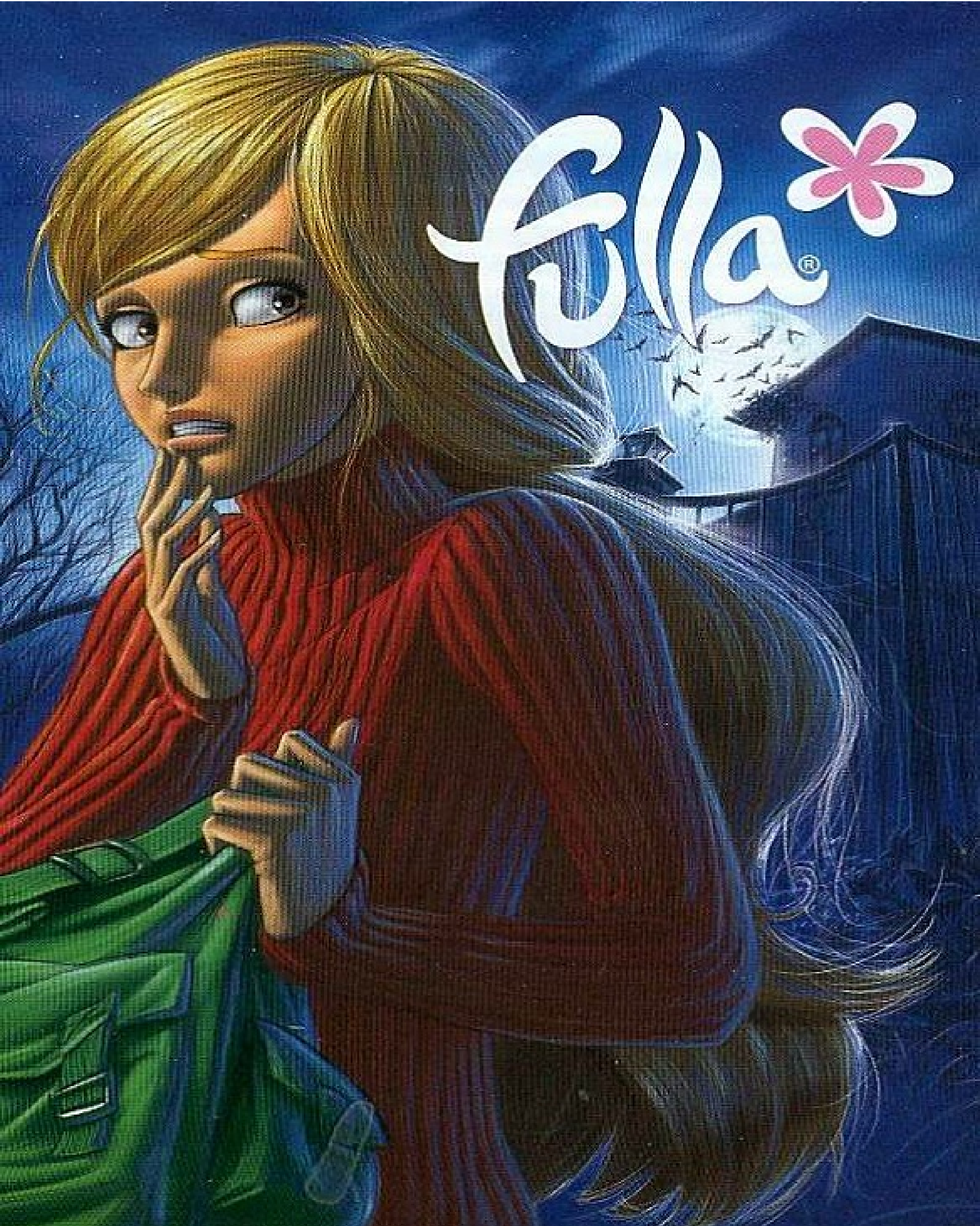


مجلة شهرية
العدد (٣٤)
مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine
ماقصة ذلك البيت وهل تسكنه الأشباح حقاً
إنهم يريدون السيطرة على القلعة...
هيا بنا للدفاع عنها!
34
هل تستطيع نور حل مشكلة فلة بعد أن أكلت قالب حلواها؟


متعة التعلّم
fun to learn®
NEW BOY®
www.funtolearn.net
لا حدود لإمكانياتهم


fulla®

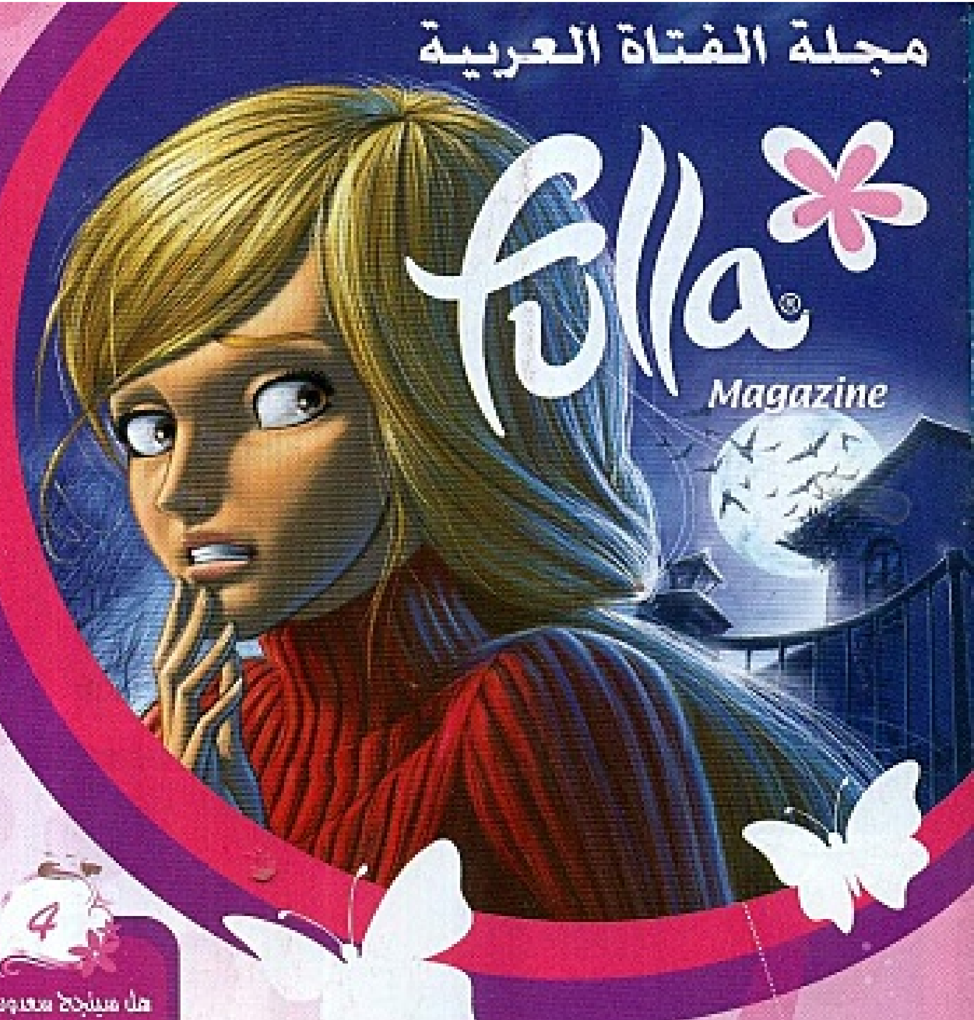
ما هي ذات السلاسل؟ .. أرسلي لنا بحثاً صغيراً عنها
لتعرفي صديقات فلة عليها ولتربحي معنا جائزة قيمة

نعلم أن لديك الكثير من المواهب، ربما كنت تتقنين الرسم أو
كتابة الشعر، أو كتابة القصة، أرسلي لنا بمواهبك لننشرها في
صفحة "مواهب" وتفوزي بهدية جميلة من فلة

هل مررت يوماً بموقف محرج، ولم تعرفي كيف تخرجين منه؟
حسناً أرسلي لنا بالمواقف المحرجة التي مررت بها لننشرها
لك في المجلة .. ما رأيك؟

هل هناك فكرة أو مشكلة تريدين أن نعرضها في مجلتك
فلة .. أرسلي لنا بأفكارك ... بما تحبين أن تجديه في
المجلة، وشاركينا مشاكلك لعلنا نستطيع حلها معاً ...

هل تريدين المشاركة في باب ماذا لو؟ أرسلي لنا فكرة خطرت
لك عن ماذا لو ؟ لننشرها لك على صفحات مجلتنا ..



هل أدركتِ يوماً قوة الكلمة وسحرها..
تلك الصغيرة بأحرفها القليلة الباهتة الضعيفة التي لا تقيم لها وزناً.. انظري عندما تتحد أحرفها مع بعضها كيف تصبح قوة لا يستهان بها.. فبكلمة واحدة تسبحين في سماء لا حدود لها.. وبكلمة واحدة تغرقين في أعماق الأرض تبحثين عن منفذ وما من مجيب.. وبكلمة واحدة يرفعك الأمل.. وبكلمة واحدة يضربك الخوف.. وبكلمة واحدة يصفعك الحزن.. وبكلمة واحدة يأخذك خيالك بعيداً بعيداً إلى نقطة اللاعودة.. كلماتك تعبر عنك فانتقيها لتكوني أكثر جمالاً وسحراً وقوة..

فلة

في هذا العدد

أسرة العمل

رئيس التحرير .... نزار الطرابيشي
مدير التحرير .... زينة جوخدار
المدير الفني .... خالد شق
المدقق اللغوي .... بثينة اللحام
سكرتارية .... لبنى الكلاس

إخراج الصفحات:
تامر رمضان - هبه حاج مسلم
تحضير طباعي: أحمد سعد الدين

وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 99 33	12.00 ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00 درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	12.00 ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	241 78 08	1.00 دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	172 94 000	1.200 دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	535 88 55	2.250 دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200 ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	4800 ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	93-27 22 21	150 ليرة
العراق	البساط السحري للإنتاج والخدمات الإعلامية	077 032 090 90	4750 دينار
اليمن	النداء العربية للنشر والتوزيع	331 797	450 ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	488 357	700 دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	222 49 200	20.00 درهم
تونس	الشركة التونسية للصحافة - سوتوبريس	713 22 499	4.00 دينار

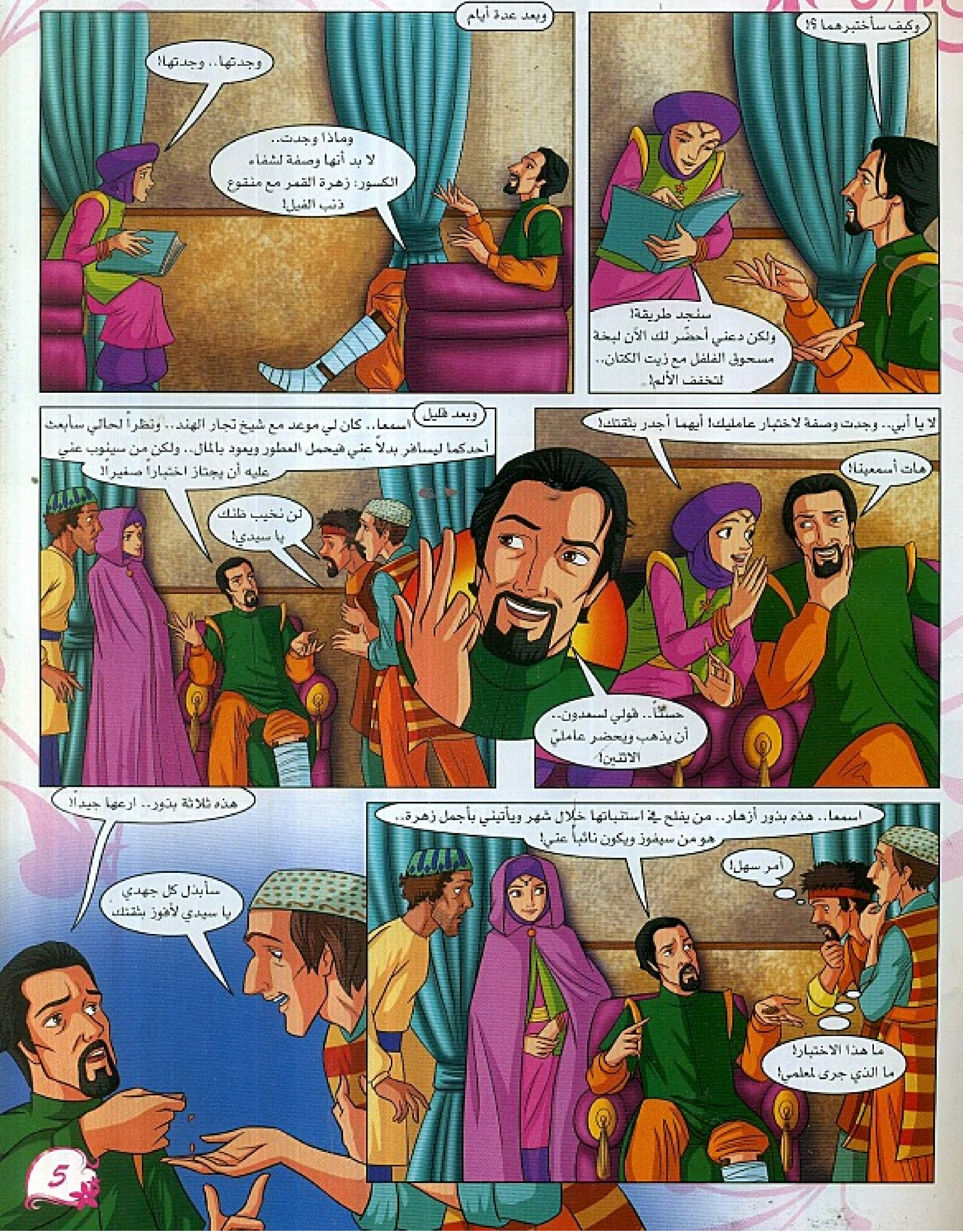
NEW BOY

E-mail: magazine@Fulla.com

قصص الأذكياء

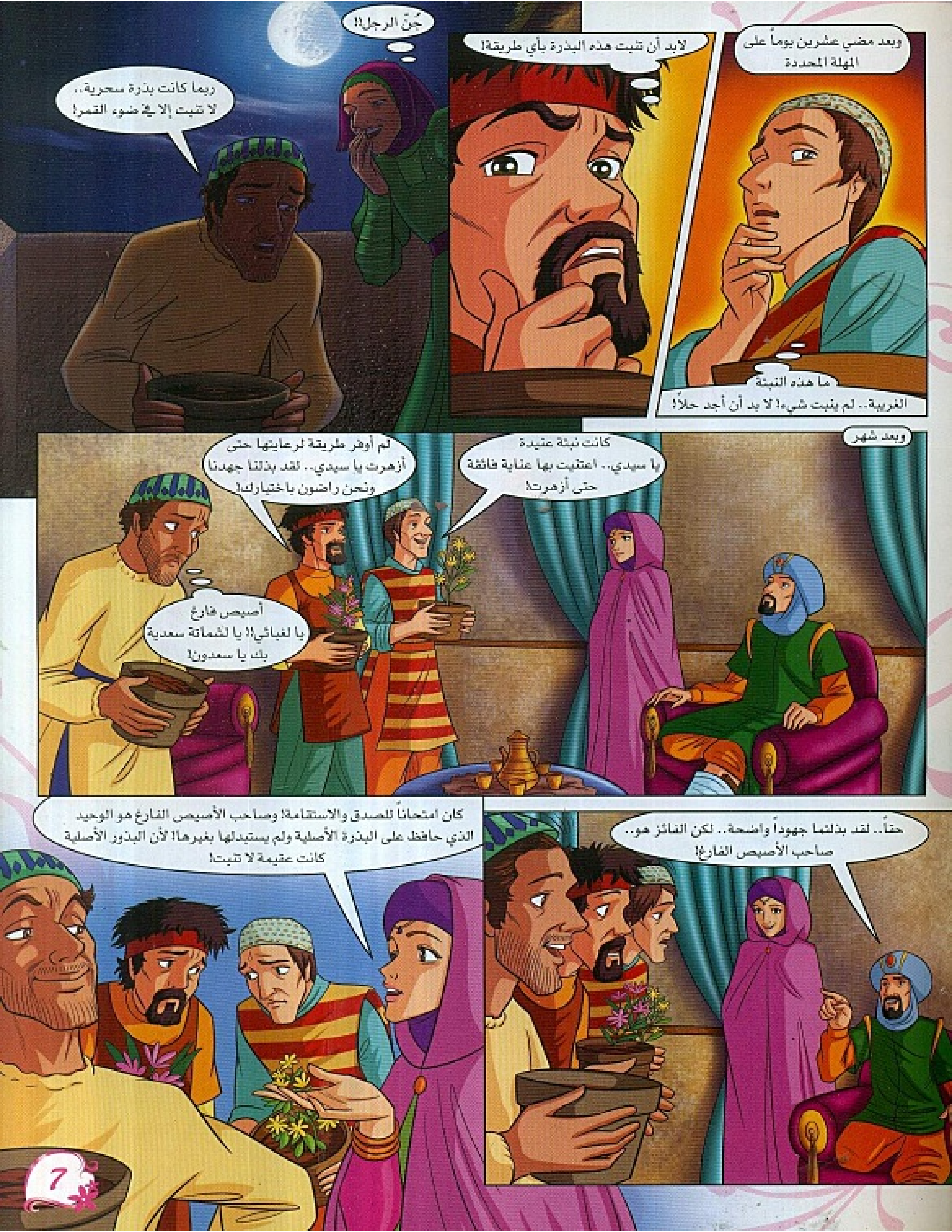
سيناريو: هند العيتي - رسوم: خالد شق - تحبير وتلوين: راشد الزهيري





وكيف سأختبرهما؟!
سنجد طريقة! ولكن دعني أحضّر لك الآن لبخة مسحوق الفلفل مع زيت الكتان.. لتخفف الألم!
وبعد عدة أيام
وجدتها.. وجدتها!
وماذا وجدت.. لا بد أنها وصفة لشفاء الكسور: زهرة القمر مع منقوع ذنب الفيل!
لا يا أبي.. وجدت وصفة لاختبار عامليك! أيهما أجدر بثقتك!
هات أسمعينا!
حسناً.. قولي لسعدون.. أن يذهب ويحضر عامليّ الاثنين!
وبعد قليل
اسمعا.. كان لي موعد مع شيخ تجار الهند.. ونظراً لحالي سأبعث أحدكما ليسافر بدلاً عني فيحمل العطور ويعود بالمال.. ولكن من سينوب عني عليه أن يجتاز اختباراً صغيراً!
لن نخيب ظنك يا سيدي!
اسمعا.. هذه بذور أزهار.. من يفلح في استنباتها خلال شهر ويأتيني بأجمل زهرة.. هو من سيفوز ويكون نائباً عني!
أمر سهل!
ما هذا الاختبار! ما الذي جرى لمعلمي!
هذه ثلاثة بذور.. ارعها جيداً!
سأبذل كل جهدي يا سيدي لأفوز بثقتك


هذه ثلاثة بذور.. حافظ عليها جيداً!
لن أفرط بها يا سيدي!
هل أستطيع أن أشارك في الاختبار يا سيدي؟!
بلى يا سعدون تستطيع.. وإن نجحت في الاختبار.. أنت من سيحمل تجارتي إلى بلاد الهند!
وفي بيت سعدون
ماذا تقول يارجل!.. إن تفتحت الزهرة سيرسلك أنت بدلاً عنه! ستذهب في تجارة إلى الهند!.. هاهاها.. لا تقل لي أنك ستضع عمامة التجار أيضاً.. هاها!
حسناً.. لا تصدقي.. شهر واحد وسترين!
وبعد عشرة أيام
يا إلهي.. ما هذه النبتة عشرة أيام.. ولم ينبت برعم صغير.. سأسأل حسان.. لا لا لن أخبره بما حصل معي!
ما هذه النبتة! لن أسقيها اليوم ربما كانت كثرة الماء تضرها؟ ترى هل نبتت زهرة حمدان؟ لا.. لا لن أسأله؟ لا أريد أن أخبره بما يحدث معي!
سأضعها في الظل.. لا بد أن وهج الشمس يؤذيها!
المكتوب واضح من عنوانه! إذا لم تفلح في الزراعة.. فكيف ستفلح في التجارة هه!


وبعد مضي عشرين يوماً على المهلة المحددة
ما هذه النبتة الغريبة.. لم ينبت شيء! لا بد أن أجد حلاً!
لابد أن تنبت هذه البذرة بأي طريقة!
جُنّ الرجل!!
ربما كانت بذرة سحرية.. لا تنبت إلا في ضوء القمر!
وبعد شهر
كانت نبتة عنيدة يا سيدي.. اعتنيت بها عناية فائقة حتى أزهرت!
لم أوفر طريقة لرعايتها حتى أزهرت يا سيدي.. لقد بذلنا جهدنا ونحن راضون باختيارك!
أصيص فارغ يا لغبائي!! يا لشماتة سعدية بك يا سعدون!
حقاً.. لقد بذلتما جهوداً واضحة.. لكن الفائز هو.. صاحب الأصيص الفارغ!
كان امتحاناً للصدق والاستقامة! وصاحب الأصيص الفارغ هو الوحيد الذي حافظ على البذرة الأصلية ولم يستبدلها بغيرها! لأن البذور الأصلية كانت عقيمة لا تنبت!

مساهمات القراء

اللغز الغريب

كانت فلة وصديقاتها يتنزهن في حديقة المنزل ثم سمعن صوتاً يأتي من وراء الشجرة العالية قالت ياسمين، يا صديقاتي ألا تسمعن أي صوت؟ ثم سمعن الصوت مجدداً وذهبن ليستكشفن أمر الصوت فوجدن آثار أقدام فمشين على أثر هذه الأقدام وكان آخر أثر قدم عند باب منزل فلة فتسللن إلى البيت فسمعن صوتاً غريباً يأتي من المطبخ فذهبن إلى المطبخ ليكتشفن ما الذي يحدث وكان هذا صوت قطة فلة الجائعة فضحكن جميعاً وقلن، يا أيتها القطة المضحكة إنك لغز كبير.

الاسم: رحمة حسن البقساوي
السن: ١٠ سنوات - البلد: مصر

سكان الأغصان

ساكن الأغصان غرد   واملأ الدنيا غناء
والتقط حباً لذيذاً   وارتو ما شئت ماء
أنت دوماً لا تبالي   بالمشقة والعناء
طر وحلق يا صديقي   وسع الله الفضاء
في نواحي الأرض تلقى   كلما طرت الغناء
طر وعد للعش حالاً   سالماً من كل داء

الاسم: أسماء إبراهيم المتولي قنديل
السن: ٩ سنوات - البلد: مصر

أجمل الأزهار مع أجمل الأيام

يا وردة الأجيال يا صديقة الأطفال
يا حبة الأنوار
يا فضة الأزهار
سلامي مع أمنياتي
وأشعاري مع أغنياتي
فلة أنت صديقة ورفيقة
فلة أنت خير أمل لرفعة الأجيال
لأكتب إليك شعري
أمام كل حديقة وبستان
يقرؤه كل زائر عاشق يزور
ليعرف أن حبي لك لن يزول

الاسم: سارة أبو القاسم
البلد: السودان

حكاية سعيد وسعيدة

يحكى في قديم الزمان أن أحد الملوك قد مرض وكان عنده ابن صغير السن اسمه سعيد وحين أيقن أنه على وشك الموت نادى أخاه وقال له، يا أخي العزيز إذا توفاني الله وأصبحت أنت في الملك فأوصيك بابني خيراً وأن تزوجه حين يكبر من يختارها ولا تجبره على الزواج ممن لا يريد.. ومات الملك وتولى أخوه الحكم وعندما كبر ابن أخيه أراد أن يتزوج فذهب إلى عمه وقال له، أريد أن أتزوج يا عمي ففرح العم بطلب ابن أخيه وكان يعلم أن ابنته تحب ابن عمها فقال له: إذن تزوج ابنتي فقال سعيد، اعذرني يا عمي فأنا أريد الزواج بابنة ملك بلاد الخيزران فقال له: كما تريد يا بن أخي وذهبوا يخطبون ابنة ملك الخيزران فوافق أبوها وتم الزواج وعاش جميع الناس بسعادة وأمان وتولى سعيد الحكم بعد وفاة عمه وكانت زوجته اسمها سعيدة

الاسم: زينب عبد الله
السن: ١٤ سنة - البلد: عمان

خمس نصائح بدايتها كلما

- كلما أغلق في وجهك باب، افتحي لنفسك باباً آخر.
- كلما أظلمت الدنيا في عينيك، أضيئي لعينيك مصباحاً من نور.
- كلما فرغ قنديل الأمل مما فيه، املئيه بما تحملين من أمل.
- كلما فرغت الشوارع من الناس والمدارس من الأصدقاء والبيوت من الأهل تذكري أن الله معك في كل ثانية ولن يتخلى عنك أبداً.
- كلما ضاقت بك الدنيا تذكري أن فرج الله قريب. وكما يقول الإمام الشافعي رضي الله عنه:

ولربَّ نازلة يضيق بها الفتى ذرعاً   وعند الله منها المخرج
ضاقت فلمّا استحكمت حلقاتها   فرجت وكنت أظنها لا تفرج

مع حبي: دعاء قلعه جي / العمر: ١٦ سنة / البلد: دمشق- سوريا

من القلب إلى القلب

العزيزة مي سعيد عامر:
شكراً على ثقتك الكبيرة وصورتك الجميلة ومشاركتك اللطيفة.. أرجو أن تبلغي أختك ريم تحياتنا بمناسبة عيد ميلادها.. ولكن ماذا تقصدين (بمركز الموضة) هذا ما لم أستطع فهمه.. أتمنى لو توضحي طلبك في رسالة قادمة وشكراً..

العزيزة أمنية محمد نجيب همام:
وصلتنا مشاركتك حول أكاديمية الميديا.. لا أدري إذا كانت قد وصلتك المجلة متأخرة، أم أنك أنت التي تأخرت في إرسال رسالتك، لأن أكاديمية الميديا لم تعد موجودة ضمن صفحات المجلة حالياً.. ومع ذلك فإن المقالة التي أرسلتها لنا كانت مقدمتها جميلة ولكن لم يكن هناك حلاً ولا خاتمة.. أتمنى أن تستطيعي إرسال المزيد في رسالة أخرى وشكراً على مشاركتك الجميلة..

العزيزة هاجر من المغرب:
رسالتك لم تكن واضحة.. وإذا كنت قد فهمت شيئاً فنحن لم نضع ألعاباً لينتقي منها الأطفال.. بل ليربحوها عن طريق مشاركتهم بمسابقة من مسابقات المجلة أو بالاستقصاء.. بالنسبة لقسيمة الاشتراك فعليك إرسال القسيمة إلى الوكيل المعتمد في المغرب وهو (الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر- هاتف: ٢٢٢٤٩٢٠٠)

إلى العزيزة المجهولة من الإمارات:
لقد أرسلت لنا الاستقصاء مع صفحة يحكى أن مع جوابها الصحيح.. ولكن لن نستطيع إشراكك في المسابقة حتى ترسلي لنا اسمك وصندوق بريدك أو عنوانك بالتفصيل.. فما رأيك؟

العزيزة ريم رياض أحمد الموسى:
يبدو أن رسالتك وصلت متأخرة لأن مسابقة (ما هو المثل) انتهت منذ فترة بعيدة.. أرجو أن تشاركينا في مسابقة جديدة وترسلي لنا رسالتك على وجه السرعة..
نحبك نحن أيضاً وجزاك الله خيراً على دعائك لنا..

العزيزة التي لم أجد لها اسم في رسالتها (من الجزائر):
رسالتك أثرت في كثيراً وأعجبتني ثقتك بنفسك وطموحك الجميل.. من الرائع جداً أن يكون للإنسان أحلامه وآماله.. وربما لم تفهم عائلتك الآن ولكن إصرارك ومثابرتك سيجعلها تعترف بمواهبك وبشخصيتك المختلفة.. لطالما خشي الناس من الاختلاف وربما كان لهم الحق في ذلك ولكن عندما يكون هذا الاختلاف بنّاءً وموجهاً فسيكون خلاقاً.. على كل سيكون هناك رد على رسالتك في باب رسائل وردود ولكن أتمنى أن ترسلي لنا اسمك الكريم كي نستطيع التواصل معك..
وشكراً..

العزيزة جنان علي:
شكراً جزيلاً على ثقتك الغالية بالمجلة.. أنا أحبك كثيراً وصورتك الجميلة ستزين المجلة قريباً إنشاء الله.. كلماتك الرقيقة سرتنا جداً وكان لها وقع جميل في قلوبنا.. أما مشكلتك فسنرد عليها قريباً في باب رسائل وردود.. مع أنني أستطيع القول بأن ما تفكرين به وهم لأن شخصيتك الرائعة وكلماتك الجميلة لا يمكن لأحد أن يتعامل معها إلا بكل احترام وتقدير.. راسلينا دائماً لنستمتع بصحبتك..

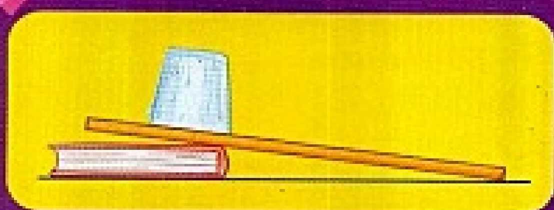
تجربة ومعلومة

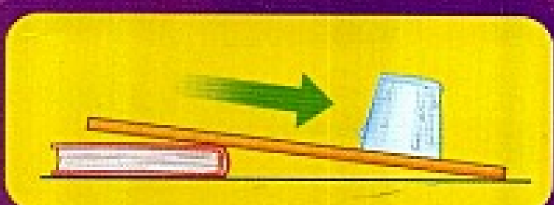
رسم: أليسار درويش

الكأس السحرية

لا تضحكي إنها حقاً سحرية ولكنها في الحقيقة لا تحتاج لأدوات سحرية:



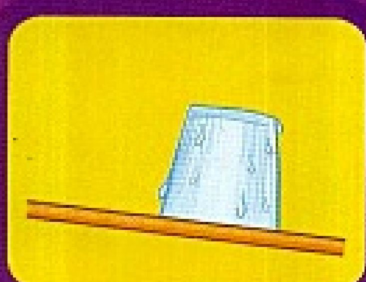




والآن:

١ ضعي طرف اللوح فوق الكتاب بحيث يكون اللوح مائلاً فوقه.. اغسلي الكأس بالماء البارد وضعيها بالمقلوب فوق أعلى نقطة من اللوح

٢ الآن خذي الكأس واغسليها بالماء الساخن ثم أعيدي وضعها بالمقلوب فوق أعلى نقطة من اللوح



ما الذي حدث؟

عندما غسل الكأس بالماء البارد تحرك الكأس لأسفل اللوح قليلاً ثم توقف..
وعندما غسل بالماء الساخن انزلق حتى أسفل اللوح بسرعة..

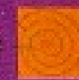
لماذا؟

عندما غسلنا الكأس بالماء الساخن، سخن الهواء الموجود داخل الكأس وتمدد فارتفعت الكأس قليلاً عن السطح وانزلق الكأس إلى أسفل اللوح بسرعة ودون أي مقاومة..
على أي زجاجة (سبراي) ستجدين هذا التحذير: احفظها بعيداً عن حرارة الشمس.. لا تعرضها لحرارة أكثر من ٥٠ درجة مئوية.. لماذا؟ لأن الغاز المضغوط داخل العبوة التي تستخدم للبخ يتمدد بالسخونة مثل الهواء تماماً مما يسبب انفجار العبوة..

والسؤال الذي يفرض نفسه هو :

هل يزيد وزن الهواء البارد عن وزنه وهو ساخن؟

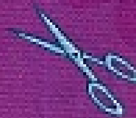
حسناً لنر.. ستحتاجين إلى :


قطعة ورق مربعة الشكل طول ضلعها ١٣ سم على الأقل


مصدر للحرارة مثل سخان او مقلاة كهربائية..


قلم رصاص


خيط بطول ٢٠ سم


مقص



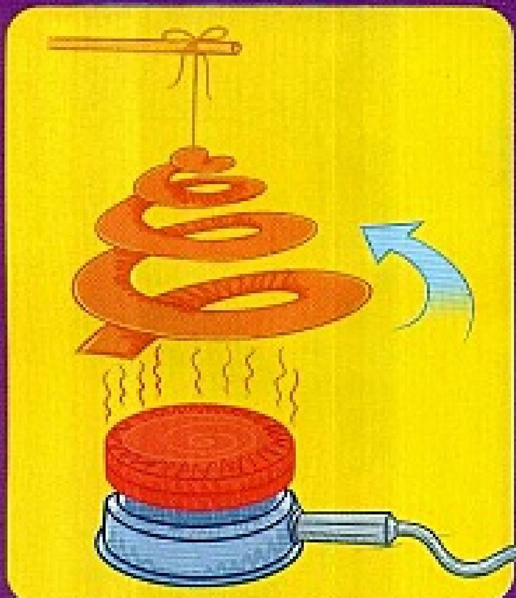
(هام جداً : يجب أن يكون هناك شخص بالغ يقف بقربك)

والآن ماذا ستفعلين :

١ ارسمي لولب على الورقة كما هو موضح في الشكل.. ثم قصي هذه الخطوط بالمقص

٢ احدثي ثقباً صغيراً في مركز اللولب.. وادخلي الخيط فيه ثم اعقديه عقدة صغيرة كي تثبتيه جيدا..

٣ علقي اللولب فوق مصدر حراري



ما الذي يحدث؟

يبدأ اللولب بالدوران من تلقاء نفسه.. **لأن :**

المصدر الحراري سخن الهواء فارتفع للأعلى حتى لامس اللولب ودخل بين شقوقه ودفعه مما ادى إلى دورانه.. وهذا يدل على أن الهواء تقل كثافته عندما يتعرض للحرارة مما يجعله يرتفع في الهواء..

كيف يطير المنطاد :



إنه الهواء الساخن.. فتسخين الهواء داخل المنطاد يجعله اقل كثافة من الهواء البارد الموجود في الجو فيرتفع للأعلى ويرفع البالون معه.. وهذا يبقى البالون طائراً طالما أن الهواء داخله يبقى ساخناً..


ني ني و بلبل
سيناريو ورسوم: رندة عبود
آآآ.. صباح الخير
ميمي.. ميمي.. ميمي..
يا إلهي بلبل يناديني.. هذا يعني مقالب منذ الصباح سأتظاهر بالنوم
ميمي.. هل استيقظت؟
أختي ميمي.. استيقظت
إنها نائمة
لقد ذهب..
ميمي.. ميمي.. ميمي..
هل استيقظت يا ميمي؟
غريب.. أنا متأكد بأني سمعت صوتها
طبعاً تريد إيقاظي فأنت لم تجد من تفعل به المقالب
ميمي.. ميمي..
أختي ميمي..
لا فائدة..
هذا ممل.. إلى متى سأبقى أتظاهر بالنوم.. سأنتظر قليلاً ثم أصحو
وبعد قليل
حاول بلبل إيقاظك ولكن دون جدوى.. لقد أرسلت لنا جارتنا بعض الفطائر التي تحبينها
ولكن لأنك كنت نائمة بعمق سمحت لي أمي بأكلها كلها وحدي..

مواهب



الاسم: ساره سالم الشهري / السن: ١٤ سنة / البلد: السعودية

تسالي



المتاهة:

حاولي الوصول إلى نهاية الطريق دون أن تصطدمي بالوحوش..

زراعة وبراعة:

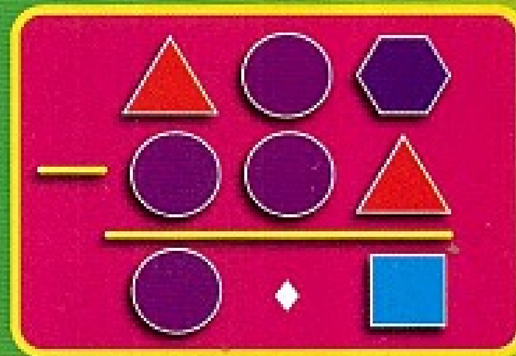
اشتريت عشر شجرات تريدين زراعتها في (٥) صفوف في كل صف يوجد (٤) شجرات.. ما الذي يمكنك فعله لتحقيق هذه المعادلة؟

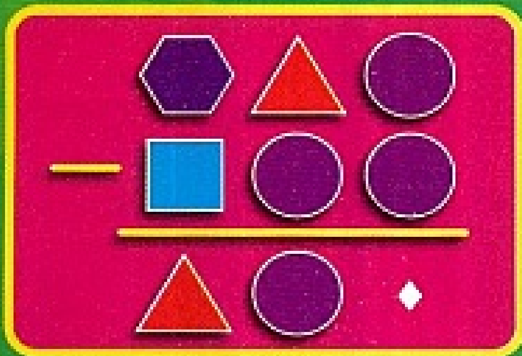
ملاحظة: لا تفكري في خطوط مستقيمة على نسق واحد..



طرح الأشكال..

كل شكل من الأشكال التالية تساوي رقماً من الأرقام التالية: (١-٢-٤-٦) هل تستطيعين معرفة الرقم المقابل لكل شكل من خلال عملية الطرح التالية حتى تستطيعي حلها بشكل صحيح؟ (ملاحظة: لها أكثر من حل)



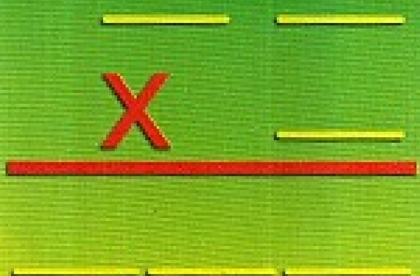


أرقام وفراغات..

استخدمي هذه الأرقام في الفراغات بحيث تعطيك نتيجة منطقية ضمن عملية الضرب هذه..

(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦)

عليك أن تملئي كل فراغ برقم من هذه الأرقام حصراً وتأتي بنتيجة ضرب صحيحة..



مصافحة..

إذا كان هناك شخصان في الغرفة كل واحد منهم يصافح البقية.. فكم مصافحة حصلت في الغرفة؟

إذا كان هناك (٣) أشخاص في الغرفة كل واحد منهم يصافح البقية.. فكم مصافحة حصلت في الغرفة؟

إذا كان هناك (٤) أشخاص في الغرفة كل واحد منهم يصافح البقية.. فكم مصافحة حصلت في الغرفة؟

إذا كان هناك (٥) أشخاص في الغرفة كل واحد منهم يصافح البقية.. فكم مصافحة حصلت في الغرفة؟

إذا كان هناك (٦) أشخاص في الغرفة كل واحد منهم يصافح البقية.. فكم مصافحة حصلت في الغرفة؟

ما هو العدد التالي؟

١ ، ٣ ، ٦ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢١ ، ؟

بيت الأشباح!!!

فكرة وسيناريو: ماريا دعدوش
رسوم: خالد شق
تحبير وتلوين: رندة عبود




اترك حقيبتي يا ولد!
ألم تعلمك أمك ألا تعبث بأغراض الآخرين
كنت فقط
أتفرج عليها
لا تفزعيه
يا ياسمين.. لم يقصد شراً
كل أولاد القرية يذهبون
للمدرسة فلماذا أنت
لست معهم؟
المدرسة مغلقة
اليوم لأن المعلمة الوحيدة فيها أنجبت طفلها اليوم..
لن تقدم امتحاناتنا وآلفضل لهذا الرضيع!!
ندى.. كنت تتمنين أن نجد
شيئاً مفيداً نقوم به
لا بد أن لدينا نفس الفكرة..
لندرّس في المدرسة
لا!!!!!!!.. لقد
فقدتما عقليكما!
أحمد.. أين أنت
يا ولد..تعال فوراً
عد.. خذ فقط قطعة
من الشوكولا
إنه جدي.. علي أن
أذهب وإلا ضربني..


وفي اليوم التالي
ما الذي يجبرنا على هذه الأشغال الشاقة
إنها ساعات الصباح الأولى فقط ثم لدينا اليوم بطوله لنمرح!
على أحمد أن يساعدني في الحقل.. أنا مريض.. متى تنتهي المدرسة
تبدأ الامتحانات غداً وتنتهي بعد أسبوع إن شاء الله
يا أمي.. إنه العم شداد
وفي المساء
زززززييييييييييييي.......
لا!!!!!!!!!!!
أحياناً يهيأ لي أنني أسمع أصواتاً مخيفة من ذلك البيت
هذا البيت مهجور منذ ٣٠ عاماً.. إنه فقط صوت المطر
وفي صباح اليوم التالي
بناء المدرسة لم يحتمل المطر
ماء البحيرة يفيض كل ربيع ويحدث الكثير من الأضرار
في المدرسة كنت أرتاح من عناء الحقل.. الآن اختفت مدرستنا للأبد
ستبنونها من جديد.. لا تحزن


أهل القرية فقراء.. لقد فشلوا في بناء مدرسة إعدادية منذ سنين.. فمن أين يبنون الابتدائية؟
لماذا لا يستعملون البيت المهجور أعلى التلة، إنه يكفي لابتدائية وإعدادية معاً!
بيت الأشبا!!!!!ح؟؟؟
بيت الأشباح؟ هل تصدقين قصص الأشباح؟ هاهاها..
لقد تيعت جدي مرة إلى هناك.. ورأيت المقبرة.. ولما شاهدني ضربني بعصاه..
منذ قتل أصحاب البيت في شتاء بعيد لم يسكنه أحد سوى الأشباح!
حسناً.. سنسكنه نحن لفترة لنبرهن لأهل القرية أنه خالٍ من الأشباح
وفي المساء
الأصوات الصادرة من البيت ازدادت كثيراً هذه الليلة
لا بد أن الأشباح علمت بقدومنا
العلم ينفي وجود الأشباح.. لا بد أن في الأمر سراً
لستن مضطرات إلى الذهاب هناك
أهل القرية كانوا كرماء معنا.. إنهم يستحقون مساعدتنا
لم تذكري أولاد القرية المساكين.. يجب ألا يبقوا دون تعليم
لن يطول الأمر قبل أن نعود إليكم مع سر الأشباح...
جئناكم أيها الأشباح
آن الأوان كي تجدوا لكم مسكناً آخر
مسكناً غير فيلا الدكتور عوني الحكيم..

قصة: عامر رحمة - رسوم: نبيلة الشيشكلي

كي تغرد بعيداً

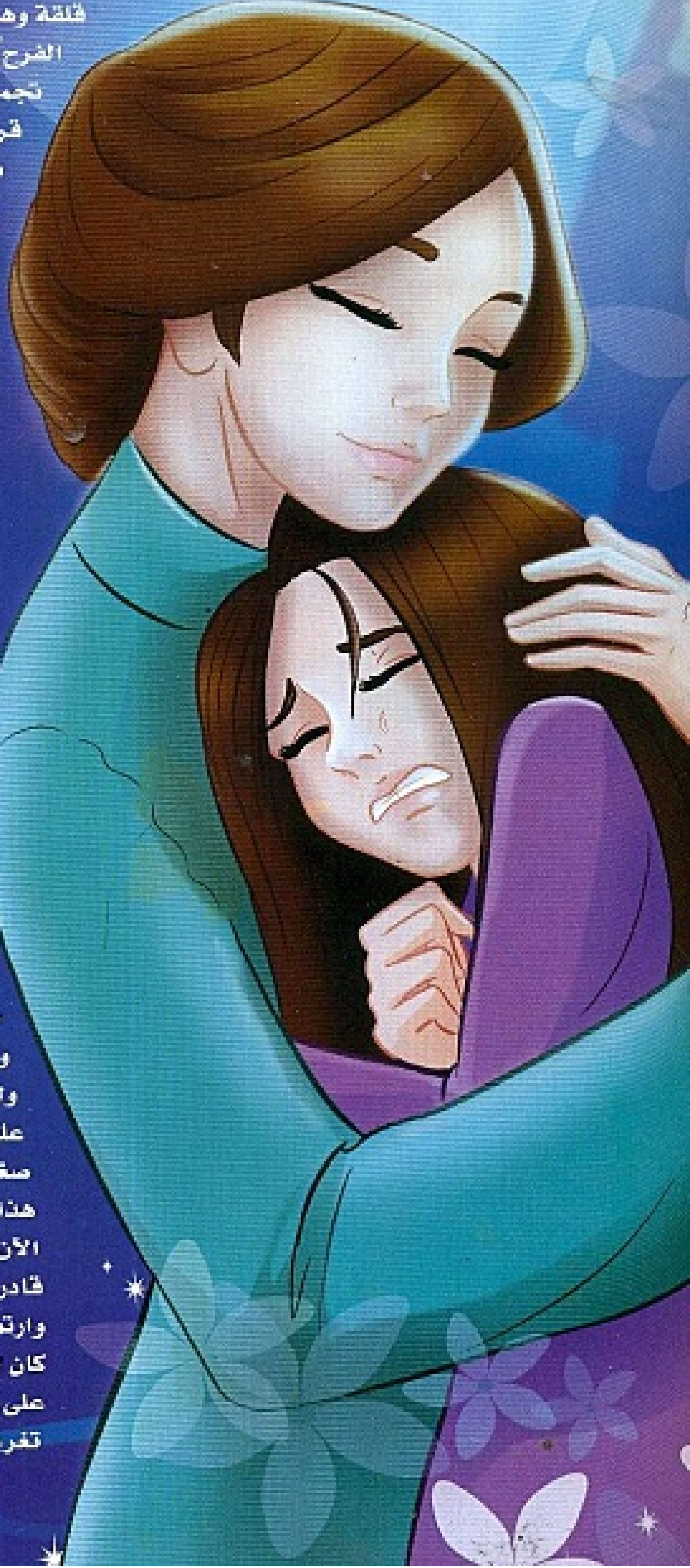
ها أنا ذي أجلس وحيدة في غرفة كانت غرفتنا.. أما الآن فقد أصبحت غرفتي.. غرفتي أنا وحدي..
هذه الغرفة التي ضمتنا سوياً منذ أن فتحت عيني على هذه الدنيا، فيها تشاركنا أفراحنا.. لعبنا.. ضحكاتنا.. أحزاننا.. همومنا.. دراستنا.. فيها تشاركنا حياتنا دون أن أشعر يوماً بفارق السنين العشر التي تفصل بين عمرينا.. فهي أختي الكبرى والوحيدة في أسرتي التي تضم أخوين اثنين أكبر مني أيضاً إضافة إلى أبي وأمي.
كل ما حولي يذكرني بها.. سريرها.. صورها.. خزانتها.. طاولة دراستها.. عطرها الذي مازال يعبق في المكان مدغدغاً أنفي بين حين وآخر.. صوت ضحكتها يتناهى إلى سمعي وكأنها جالسة أمامي.. طيفها يتراءى لي في كل زاوية من زوايا البيت.. تنقلني ذاكرتي إلى مشاهد جميلة كلما نظرت إلى هذه الأشياء..
فعلى هذا السرير كنت أراقبها عندما لا يجد النوم سبيلاً إلى عيني، أراقبها وهي تقرأ كتاباً قبل أن تنام كما هي عادتها.. كثيراً ما كانت تكتشف مراقبتي لها ليتحول هدوء الغرفة إلى صخب عارم تتطاير فيه الوسائد بين سريرينا ثم يعود الهدوء مرة أخرى بجلوسها إلى جانبي حتى أغط في نوم عميق على أنغام صوتها الرقيق وهي تقرأ لي كتاباً أو تغني لي أغنية ما.. صورها تذكرني بوجهها الباسم ونظرتها الهادئة ولمستها الدافئة.. من خلف باب خزانتها كانت تطل لتسألني عن رأيي فيما ترتديه من ثياب، وعلى هذه الطاولة التي أجلس إليها الآن كانت تسهر على دراستها وتشرح لي دروسي..
هذا العطر الذي يملأ جو الغرفة كان هديتي لها عندما نالت شهادتها الجامعية.
منذ أن غادرت المنزل قبل أسبوعين مضيا وأنا أشعر - كلما دخلت الغرفة - بإعصار هائل من الشوق فأتمنى أن أطير إليها بلمح البصر لأضمها ولو للحظة واحدة.. وأضحك في سري كلما تذكرت ذلك اليوم - يوم زفافها - أضحك كثيراً وأنا أستعيد ما حدث معي بسعادة ممزوجة بشوق ملتهب.. يومها كانت الحركة تملأ بيتنا الصغير.. أمي.. أبي.. إخوتي.. كل منهم مشغول بأمر ما.. الأقارب والجيران يتناوبون في التردد علينا، كل يعرض خدمة أو مساعدة، كان الفرح يعم البيت.. أما هي – أختي- فبالكاد كنت ألمحها وسط هذا الزحام.. حتى إن محاولات عيني للالتقاء بعينيها باءت جميعها بالفشل.. عندها أحسست بأن ذلك الفرح قد عم البيت كله ونسيني أنا.. كيف أفرح وأنا أعرف أنها سترحل لتعيش بعيداً عني وأنني سأنام بعد هذا اليوم وحدي؟.. لم يستطع رأسي الصغير تقبل هذه الفكرة أبداً.. لم أستطع كبح دموعي عندما رأيتها تلوح لنا مودعة.. كانت جميلة جداً وهي ترتدي ثوبها الأبيض.. تمنيت لو أنها تعود معي إلى البيت.. ولكنها ذهبت وتركتني أصارع الأرق الذي داهمني في تلك الليلة حارماً جفوني متعة الإطباق والخلود إلى النوم.. كان عقلي مشتتاً تتنازعه أسئلة كثيرة لم أعرف لها جواباً!!..
لماذا؟!.. ما المفرح في أن تترك أختي البيت الذي تربت فيه؟! ما هو سر السعادة التي كانت تعلو وجوه الجميع وهم يودعونها؟! حتى هي لم يكن خفياً أبداً شعورها بسعادة ما كانت تبدو على وجهها رغم بعض الدموع التي ذرفتها!!..
مجرد تفكيري في إجابة لهذه الأسئلة أصابني بالرعب.. شعرت بأن الجميع كانوا ينتظرون هذا اليوم.. إلا أنا!! أنا!! فجأة ومضت في عقلي فكرة أكثر رعباً.. هل سيأتي اليوم الذي سأترك فيه منزل عائلتي أيضاً؟!.. سأصحو ذات يوم في بيت لا يضم أمي وأبي وإخوتي؟! سيودعني الجميع بذات الفرحة التي ودعوا بها أختي؟!.. كان رعبي يزداد كلما تقدمت بهذه الأسئلة وكنت أحس بأن جدران الغرفة تقترب من بعضها أكثر فأكثر حتى ظننت أنها ستطبق علي..
دون أن أعرف كيف استطاع النوم أن يتسلل إلى عيني صحوت في صباح اليوم التالي.. وبحركة لا إرادية كان أول ما نظرت إليه هو سرير أختي الذي كنت أتوقع أن أراه خالياً.. دققت النظر!.. خلت أن عيني تخدعانني.. فركتهما بشدة.. دققت النظر مرة أخرى.. لزمني القليل من الوقت حتى أدرك ما رأيته!!..

كانت أمي جالسة على طرف السرير.. أجل إنها أمي ولكن هل ما أراه في عينيها هو دموع؟!
اعتدلت جالسة في سريري ونظرت إليها.. نعم لقد كانت تبكي.. أول ما خطر في بالي أن أمي كانت تبكي حزناً بعد أن أدركت الخطأ الذي اقترفتْهُ عندما سمحت لأختي بمغادرة المنزل.. أحسست بالنشوة لأن كل ما فكرت به في الليلة الماضية كان صحيحاً.. إذاً أمي ليست سعيدة بزواج أختي.. ولكن سرعان ما تحول هذا الإحساس إلى حزن عميق بينما كنت أقترب منها.. قطع جلوسي إلى جانبها بكاءها فمسحت دموعها بسرعة وضمتني إلى صدرها.. نظرت إليها بحزن وأنا أنتظر اعترافها بالخطأ.. بدت قلقة وهي ترى حزني فبادرتني بقولها: "لا تقلقي يا صغيرتي إنها دموع الفرح".

تجمدت في مكاني.. أحسست بجسدي يسقط في هوة عميقة لا أعرف لها قراراً..

دموع الفرح؟!.. بدا صوتي مختنقاً وقد امتلأت عيناي بالدموع.. "ولكن لماذا؟ أنا حزينة على فراقها.. لم أنتم سعداء لذلك؟ أنا أحبها.. أحبها جداً ولا أريد لها أن تتزوج وتتركني وتترك هذا البيت!".. مسحت دموعي ونظرت إلى أمي بثبات وتابعت كلامي: "كما أنني لن أتركه أبداً حتى لو طلبتم مني ذلك"..

كانت أمي تنظر إلي بعينين مليئتين بالدفء ثم أفرجت شفتاها عن ابتسامة حنونة وضمتني مرة أخرى ومسحت على رأسي ثم أمسكت بيدي وذهبت بي إلى الشرفة وأشارت إلى عش قديم كان زوج من العصافير قد بناه على شرفة بيتنا ثم قالت لي: "هل تذكرين زوج العصافير وفرخيهما اللذين فقسا في هذا العش؟".. في تلك اللحظة بالذات لم أعد أفهم شيئاً على الإطلاق.. لقد تذكرتهما بالتأكيد وتذكرت كم كنا أنا وأختي سعيدتين بذلك وكم أمضينا من الساعات في مراقبتهما.. ولكن ما دخل كل ذلك بما نتحدث عنه؟. وقبل أن أفتح فمي لأطرح سؤالي تابعت أمي حديثها: "لقد اعتنى الأبوان بالفرخين وقدما لهما كل وسائل الراحة من طعام ودفء ورعاية حتى نبت ريشهما وأصبحا قادرين على الاعتماد على نفسيهما عندها علماهما الطيران ليطيرا ويغردا بعيداً ويبنيا عشهما الخاص ويتزوجا ويفقسا أفراخاً يعتنيان بها ويرعيانها حتى تصبح قادرة على الطيران أيضاً. عندما سمعت ما قالت أمي شعرت بشعاع من النور يدخل إلى دماغي فيملؤه بضوء ساطع.. كان كل شيء قد بدأ يتضح في عقلي كما يظهر ضوء الشمس ما يخفيه ظلام الليل.. انحنت أمي نحوي وهي تمسك بوجنتي وتابعت: "سأكذب إن قلت إنني لست حزينة لفراق ابنتي العزيزة ولكنني في غاية السعادة أيضاً وأنا أراها قد كبرت وأصبحت قادرة على الانطلاق نحو عالمها الخاص.. إنها سنة الله في الكون يا صغيرتي.. فأنا كنت في بيت جدك وعندما كبرت تزوجت وانتقلت إلى هذا البيت لأبني أسرتي الخاصة مع والدك وأنجبتكم وها هي أختك الآن تنطلق لتبني أسرة جديدة أيضاً وسيأتي يوم تكونين فيه أنت أيضاً قادرة على القيام بذلك". أحسست بفيض من السعادة يغمر صدري وارتميت على صدر أمي التي ضمتني بكل ما في هذا الكون من حنان.. إذاً كان الجميع يشعرون بالسعادة لأن أختي العزيزة قد أصبحت قادرة الآن على الطيران.. قادرة على بدء حياة جديدة.. نعم لقد طارت أختي كي تغرد لحنها الخاص.. طارت كي تغرد بعيداً..



إعداد: ماريا دعدوش - رسوم: نبيلة الشيشكلي

مايكرويف الخليوي يخبز دماغي!

هل تشعرين بالتعب المتواصل؟ هل تجدين صعوبة في التركيز على دروسك؟
هل تشعرين أن ذاكرتك لم تعد تعينك على الحفظ؟
هل ينتابك أحياناً صداع ودوار؟ هل تعانين من النوم القلق؟
هل فكرت يوماً أن هذه الأعراض جميعها.. سببها.. جهازك الخليوي؟!



جهازي الخليوي هل يضرني؟

استعمالي للهاتف النقال

١- حتى ولو كان طويلاً فلن يضر بي!
٢- إذا كان باعتدال فلن يضر بي
٣- حتى لو كان قصيراً فإنه حتماً سيضرني

الهاتف الخليوي

١- ليس له أضرار
٢- أضراره متشابهة بالنسبة لجميع الأعمار
٣- أضراره على الأطفال أكبر بكثير

الهاتف الخليوي

١- لا يسبب أية أمراض مزمنة
٢- يسبب أمراضاً مزمنة على المدى القصير
٣- يسبب أمراضاً مزمنة تظهر بعد عشر سنوات

أحب سماع الأغنيات

١- سأسمعها على جهازي الخليوي
٢- سأسمعها على سماعة الخليوي حتى أبعد الجهاز عن رأسي
٣- الأفضل لي أن أشتري جهازاً "الكترونياً" خاصاً لسماع الأغنيات

الأمواج التي يصدرها الهاتف الخليوي

١- تشبه أمواج البحر
٢- تشبه الأمواج المغناطيسية
٣- تشبه أمواج الراديو

الأشعة التي يبثها الخليوي

١- لا يمتص دماغي شيئاً منها
٢- يمتص دماغي نصفها
٣- يمتص دماغي ٨٠٪ منها

ضعي لنفسك نقطتين عن كل جواب أول تختارينه وأربع نقاط عن كل جواب ثانٍ تختارينه وست نقاط عن كل جواب ثالث تختارينه.. إن كان مجموعك بين (١٠ ــ ١٦) فأنت لا تعلمين شيئاً عن أضرار الخليوي وعليك أن تبدئي بجمع المعلومات عن الموضوع. أما إن كان مجموعك بين (١٧ ــ ٢٣) فأن لديك معلومات عن أضراره لا بأس بها.. أخيراً إن كان مجموعك بين (٢٤ــ ٣٠) فقد ثقفت نفسك جيداً حول هذا الموضوع..

ما هي بالضبط أضرار الهاتف الخليوي؟

تقول مجلة الافتراضات الطبية إنني عندما أضع الخليوي على رأسي أثناء المكالمة فإنما أحول رأسي إلى هوائي استقبال ودماغي إلى سماعة هاتف!!!

الهاتف الخليوي يولد حوله مجالاً كهرومغناطيسياً لأنه يصدر موجات "مايكرويف" تشبه موجات الراديو مما يجعل الخليوي محطة بث إذاعي قوية وبثها عند الرأس يكون أقوى ما يكون.. حيث تقول جامعة واشنطن بأنني عندما أضع الخليوي على أذني فإن يدي ودماغي يمتصان تقريباً (٧٠-٨٠)٪ من هذه الموجات!

موجات الخليوي تسبب أضراراً سريعة

مثل تسخين أنسجة الأذن والدماغ والصداع والدوخة والتعب والغثيان وضعف الذاكرة والتركيز أما جامعة زوريخ فتقول إنه أثناء المكالمة على الجوال فإن الدم في الدماغ يتدفق أكثر من جهة الخليوي ويبقى تدفقه قوياً نصف ساعة مما يغير كهربائية الدماغ تغييراً يستمر حتى الليل فيسبب النوم القلق وتقلب المزاج!

موجات الخليوي تسبب أضراراً بطيئة أسوؤها



سرطان الدماغ: حيث وجد الطبيب Lennart Hardell في دراسة أجراها أن السرطان الدماغي يكون احتماله أكبر في جهة الرأس التي يستعمل فيها الشخص عادة جهازه وقد أعلن جراح دماغ أسترالي على التلفزيون أنه في أكثر الأحيان يسأل المريض عن جهة الرأس التي يضع عليها هاتفه النقال فيجدها ذات الجهة التي أصيبت بالسرطان! وقد أكد هذا سابقاً الباحث السويدي Professor Mild من جامعة Orebro University حيث قال: إن الشخص الذي يستعمل الخليوي لساعة في اليوم، يكون احتمال إصابته بسرطان الدماغ أكبر بـ (٣٠٪).

وسرطان الأذن: حيث قالت أخبار الـ BBC إن استعمال الخليوي لمدة عشر سنوات يضاعف احتمال الإصابة بسرطان الأذن إلى أربعة أضعاف..

وسرطان في الجهاز العصبي: حيث تقول صحيفة "لندن تليغراف" عن دراسة أجرتها (هيئة السلامة من الإشعاع النووي) في "فنلندا" إن استعمال الخليوي لعشر سنوات يزيد من احتمال حدوث سرطان في الجهاز العصبي بنسبة (٤٠٪) وذلك قرب مكان استعمال الخليوي..

صحيح أن أعراض التكلم على الهاتف الخليوي القاتلة لا تظهر خلال عشر السنوات الأولى لكنها تتضاعف سريعاً بعد ذلك.. منذ عقود قليلة أكدت الأبحاث العلمية أن النيكوتين والتبغ لا يحملان أية خطورة على الصحة!!!!!! ثم أثبت التبغ عبر السنين أنه القاتل البطيء الأول للبشرية.. ترى هل سينتزع الهاتف الجوال لقب القاتل الأول من التبغ؟؟؟

أنامل ذكية

إعداد: أليسار درويش



لكي نصنع حافظة نقود لك ستحتاجين إلى:
قماش لباد ملون، مسطرة، قلم رصاص، مقص، إبرة خياطة، خيوط تطريز ملونة، شريط تشيك شاك، سيليكون للإلصاق، خرز ملون للتزيين.

ملاحظة :
استعيني دائماً بشخص راشد ليساعدك باستخدام السيليكون الحار



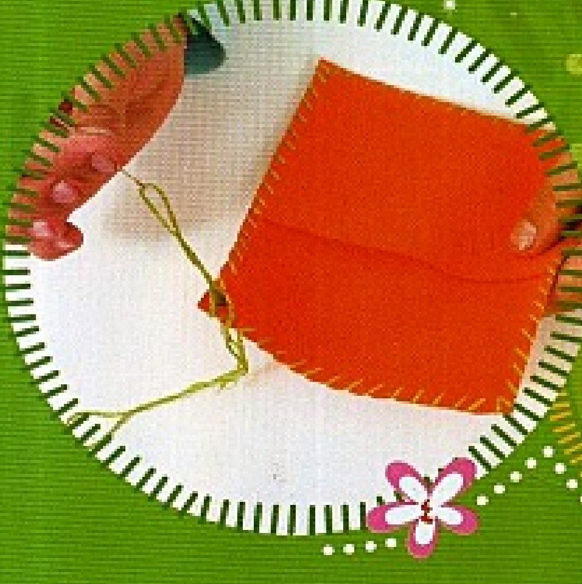
قومي بقياس مستطيل من قماش اللباد بعرض ١٢ سم وطول ٢٠ سم (باللون الذي تفضلينه) باستخدام المسطرة وقلم الرصاص ثم قصيه بحذر



الآن اثني المستطيل إلى الداخل بمقدار ٨ سم لتصنعي جيب الحافظة واتركي ٤ سم للإغلاق



باستخدام الإبرة وخيوط التطريز حيكي الأطراف بخياطة خارجية للمحفظة لإغلاقها من الناحيتين على أن تحافظي على مسافات متساوية بين الغرز وعلى مسافة نصف سم عن الحافة.



وبنفس الطريقة استمري بحياكة أطراف الحافة الخارجية لقطعة الإغلاق للمحفظة



باستخدام السيليكون
قومي بتثبيت القطعة الأولى من "التشك شاك" على الطرف الداخلي لحافة قطعة الإغلاق وثبتي القطعة الثانية في الجهة المقابلة للقطعة الأولى تماماً لتكونا متطابقتين عند الإغلاق



الآن
وعلى قطعة جديدة من اللباد الملون ارسمي شكل فراشة صغيرة ومجموعة من المربعات الصغيرة على قطعة أخرى بلون مختلف ثم قومي بقصها



باستخدام إبرة الخياطة
ابدئي بتزيين فراشتك الصغيرة بتثبيت الخرز الملون على جسمها وجناحيها



أخيراً ضعي قليلاً من السيليكون على الطرف السفلي للفراشة وألصقيها في منتصف الوجه العلوي للمحفظة.. كرّري العملية مع المربعات الصغيرة وألصقيها على جانبي الفراشة لتشكل زهرات صغيرة



عالم غريب



إعداد: زينة جوخدار - رسوم: خالد شق

لقد هجم الغزاة.. إنهم يريدون السيطرة على القلعة!.. إنهم يهاجمون خطوط الدفاع الأولى!.. أسرعوا، علينا تفادي نقاط ضعفنا عززوا القوى علينا حماية جدران القلعة!.. لنجعل اقتحامهم صعباً.. هيا بنا!

ما هي خطوط الدفاع الأولى هذه؟ وما هي تلك الجدران؟ إنها الجلد!..
نعم إن خطوط الدفاع الأولى التي تدافع عن جدران قلعتنا (أقصد أجسامنا) هي الجلد.. لا تستهيني به ففين طياته ستجدين الكثير من المظاهر المدهشة.. مثل قدرته على إصلاح نفسه وتجديد نفسه.. عدا عن أنه لا يسمح للماء بالدخول إلى الجسم بالرغم من المسام الموجودة على سطحه والتي تطرح الماء خارجه بعملية التعرق..
بالإضافة إلى بنيته المرنة التي تسمح له بحرية حركة كبيرة فهو يتمتع بسماكة كافية لتجنب التمزق.. والأهم من هذا وذاك قابليته المذهلة على حماية الجسم من الكائنات المجهرية التي تحاول اقتحامه.. وأهمية الجلد في الدفاع تكمن في طبقات الخلايا الميتة التي تؤلف القسم الخارجي من الجلد.. كيف؟

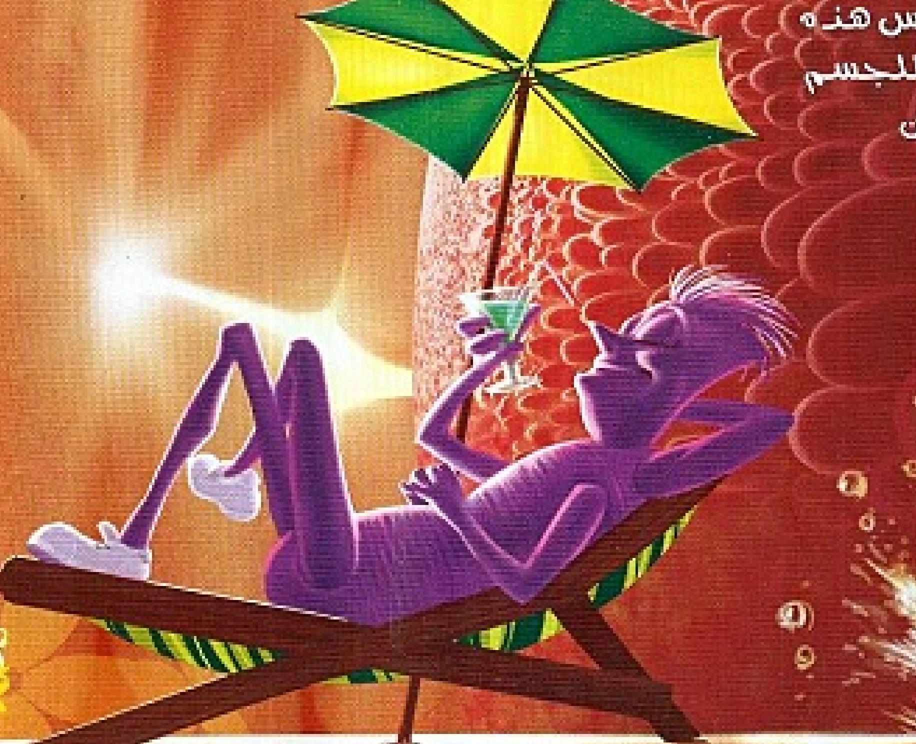
أولاً: كل خلية جديدة تنشأ نتيجة لانقسام خلية أخرى تأتي إلى السطح قادمة من القسم الداخلي للجلد.. وأثناء قيامها بعملية الانقسام هذه يقوم السائل الداخلي لها والذي ندعوه بالسيتوبلازما بالتحول إلى بروتين قوي يدعى الكيراتين.. وأثناء عملية الانقسام هذه تموت الخلية.. وتبقى مادة الكيراتين ذات البناء القوي والصلب موجودة على السطح لتمنع أي بكتريا أو فطر من تمزيق الطبقة الخارجية للجلد..
والأكثر من هذا فإن الخلايا الميتة الموجودة على سطح الجلد والتي تحتوي على الكيراتين تسقط بشكل دوري عن الجلد لتأتي الخلايا الجديدة القادمة من أسفل لتشكل حدوداً غير قابلة للاقتحام..

ثانياً: هناك مجموعة من الميكروبات غير المؤذية والتي تعيش فوق الجلد وقد تكيفت مع بيئته الحمضية وهي تتغذى على بقايا الخلايا الميتة التي التصقت على كيراتين الجلد.. وهذه الميكروبات تهاجم كل أنواع الأجسام الغريبة لتحمي منطقة غذائها.. وبهذا يمكننا اعتبار الجلد الذي يقوم باستضافة تلك الميكروبات قوة مكملة للجيش داخل الجسم حيث يقوم بدعمه بقوى خارجية تساعده على محاربة الكائنات المؤذية التي تحاول اقتحامه والسيطرة عليه..

تدمير العدو بيد عدو آخر:

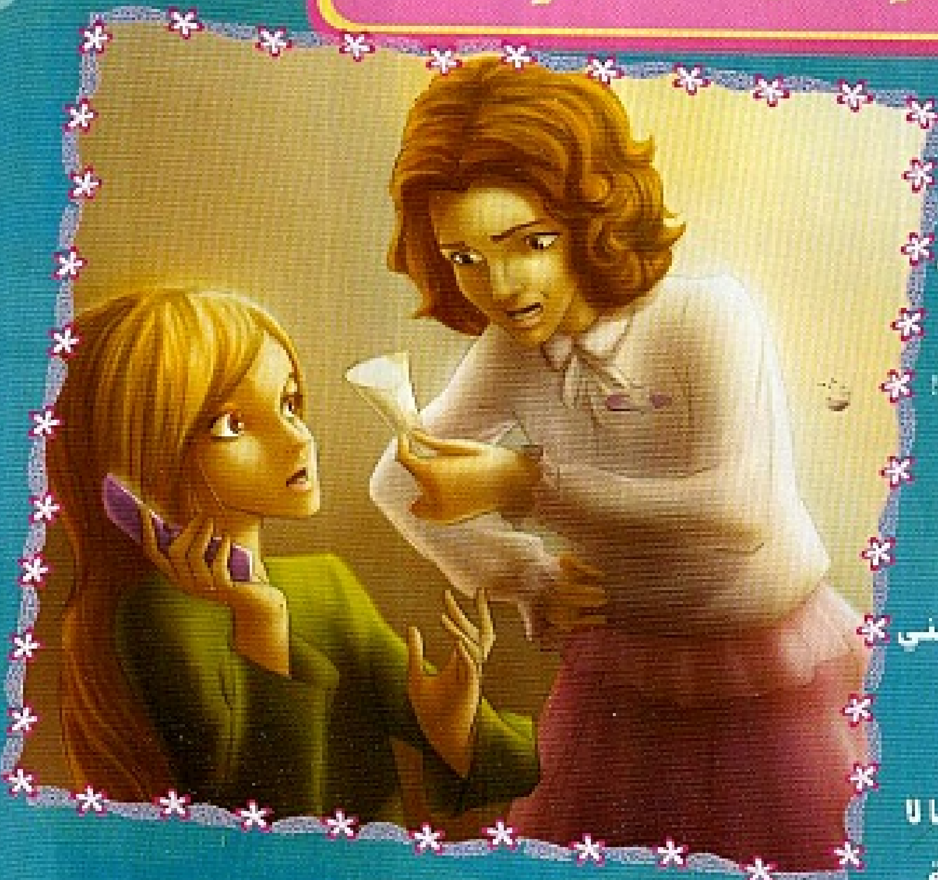
هناك كائنات مجهرية أخرى تعيش على شكل مجموعات داخل أجزاء معينة من الجسم وتدعى (الفلورا الميكروبية) وهي ميكروبات طبيعية صديقة.. وفائدتها أنها تمنع الميكروبات الأجنبية من الاستقرار داخل الجسم فدخول أي ميكروب إلى الجسم، يعني تهديداً لوجودها داخله.. وبما أنها لا تريد أن يتم استبدال الغزاة بها، فإنها تشن معركة عنيفة للحفاظ على حياتها فهم جنود محترفون يقاتلون لحماية مواقعهم داخل الجسم وبهذا فهم يكملون الجيش المجهز داخل أجسامنا..

ولكن كيف يدخل هؤلاء الجنود المحترفون إلى أجسامنا ويستقرون فيها؟ عندما يكون الجنين داخل رحم أمه يكون محمياً من أعدائه الخارجيين وبعد ولادته يتصل بالبيئة من حوله ويقوم بالتعرف إلى أعداد هائلة من الميكروبات عن طريق طعامه وعن طريق جهازه التنفسي.. بعض هذه الميكروبات تموت فوراً بينما يطرد بعضها الآخر من الجسم قبل أن يتاح لها فرصة الاستقرار داخل الجسم.. والبعض منها يستقر داخل الجسم في أجزاء مختلفة منه مثل الجلد والفم والأنف والعين والفم وفي الجزء العلوي من الجهاز التنفسي وفي الجهاز الهضمي وفي الجهاز التناسلي وفي طيات الجلد.. تقوم هذه الميكروبات بتشكيل مستعمرات دائمة في تلك المواقع وتقوم بتأسيس هذه الفلورا الميكروبية الصديقة للجسم البشري.. فهل تستفيدين من أعدائك كما يفعل جسمك؟



تأليف: ماريا دعدوش - رسوم: خالد شق - تلوين: محمد أبو عرابي

جوالي البنفسجي



كانت ياسمين تقضم تفاحة لذيذة مستمتعة بها عندما دخلت أمها من الباب الخارجي وعليها إمارات الغضب وهي تلوح بورقة في يدها. عندما وقعت عينا ياسمين على الورقة علقت اللقمة في حلقها.. إنها تعرف ما في هذه الورقة من شكلها.. إنها فاتورة هاتفها الجوال!

قالت الأم بغضب: ياسمين.. لا أصدق هذه الفاتورة المخيفة! يا إلهي أنت مريضة بحمى الجوال!!

تظاهرت ياسمين بالبراءة وقالت: هل تقصدينني أنا؟

الأم: وهل من أحد ثالث في الغرفة غيرنا؟

ياسمين: لا بد أن هناك خطأ ما صدقيني!.. أنا لا أستخدم الجوال إلا للأشياء الضرورية كالدراسة والتكلم مع صديقاتي!

الأم: ولماذا لا يخطئون في فاتورتي أنا أو فاتورة أبيك.. اسمعي ياسمين.. النقود ليست هي ما يقلقني.. بل صحتك.. أنت تبدين شاحبة وتعانين دوماً من صداع وإعياء وقلة تركيز.. الآن فقط صرت أدرك السبب تماماً.. لذلك سوف أسحب منك الجوال.."

ياسمين: ماذا!!!!!!!؟؟؟؟ لكن.. لكن.. أنا مش.. مست.. لقد.. لا أستطيع الحياة دونه لحظة واحدة.. يا إلهي الفكرة مخيفة!!

الأم: ياسمين عندما كنت في سنك لم يكن في منزلي أكثر من جهاز واحد للهاتف! كان مثبتاً على الجدار وكان موصولاً بسلك قصير لدرجة أننا كنا نضطر للوقوف لإجراء المكالمات.. عدا عن أننا كنا ننتظر دقائق قبل أن تأتي الحرارة فيه.. وكنا نضطر أن نجري مكالماتنا تحت نظرات العتب التي يمطرنا بها أهلنا حيث لا يجوز استخدام الهاتف بنظرهم إلا للحالات الإسعافية.. ومع ذلك كنا سعداء!

ياسمين: الحمد لله ألف مرة أنني لم أولد في ذلك الزمان الممل.. أمي أرجوك أعطني فرصة أخيرة.. سأنفذ كل شروطك.. أعدك..

الأم: أوافق.. لكن بشرط.. سأشحن بطاقة جوالك بمبلغ ثابت.. وإذا استنفذته قبل آخر الشهر فلا تحلمي بجوالك قبل شهور.. وهذه هي فرصتك الأخيرة.. اتفقنا؟"

ياسمين: بالطبع.. لا.. بأس

ثم بعد أسبوع كانت فلة وندى تدخلان باب الصف عندما اقتربت منهما ياسمين قائلة: فلة.. ندى.. تأخرتما.. أين كنتما؟

ندى: رن الجرس من دقيقة واحدة فقط..

ياسمين: نعم.. دقيقة كاملة.. تعبت من انتظاركما.. المهم.. اسمعاني.. صديقتكما العزيزة في ورطة.. لم يتبق في جوالي إلا دقائق قليلة.. وما زلنا في منتصف الشهر.. هل تعطيانني بعض النقود لأشحن بطاقتي مجدداً؟

ندى: وأين أنفقت كل مدخراتك؟

ياسمين: استنفذتها عندما بدلت الجوال القديم بآخر أحدث الشهر الماضي.. ألا تذكرين؟

فلة: قديم؟! جهازك السابق لم يكن قديماً.. لم يمكث عندك إلا ثلاثة شهور!

ياسمين: حسناً.. كنت مضطرة لتبديله.. كانت نغماته سخيفة.. وألوان شاشته باهتة.. ودقة "الكاميرا" فيه ليست عالية.. ثم لم يكن يتسع لأكثر من ٥٠٠ أغنية! وفوق ذلك كله.. لم يكن بنفسجياً!!!

ندى: حسناً.. ما فائدة جوالك الجديد البنفسجي العزيز إذا كان مستلقياً في درج والدتك المقفل؟



ياسمين: عندها سأموت.. أنتما لا تعلمان أهميته عندي.. المنبه فيه يوقظني كل صباح.. وعليه فقط أحتفظ بأرقام الهواتف جميعها.. ثم.. فيه مذكرة تذكرني بمواعيدي الهامة.. ومنه يتدلى دبدوبي الحبيب.. وفوق ذلك كله.. إنه.. بنفسجي!!

فلة: أمس فقط كنت أتكلم مع ندى عن هذا الموضوع.. أنت تسرفين في الاعتماد عليه.. عليك أن تسيطري على نفسك!

ندى: فعلاً.. لقد قرأت بحثاً على "الإنترنت" عن أضراره.. إنه يتسبب بـ.......

ياسمين: ندى أرجوك.. أعطني النقود أولاً ثم ألقي علي محاضراتك العلمية القيمة

ندى: آسفة ياسمين.. لن نساعدك على إلحاق الأذى بنفسك..

فلة: اسمعي.. يمكنك أن تستبدلي رسائل "sms" بالمكالمات إنها أوفر.. وعندئذ تستطيعين أن تكملي الشهر دون أن يقطعوا خطك، ألم تلاحظي أن أكثر فتيات المدرسة يستخدمن هذه الطريقة بدلاً من التكلم؟

وبالفعل.. أمضت ياسمين الأيام اللاحقة وهي لا تستخدم جوالها إلا لإرسال الرسائل.. وفي حصة الرياضيات أخذت تطبع على جوالها وهو في حضنها حتى لا تراه المدرسة.. وعندما قرأت فلة الرسالة غضبت..

فلة: ياسمين.. ما هذه الرسالة..؟

ياسمين: ماذا؟ أنا فقط أخبر مها أنني لا أريد اليوم شطيرة الجبن في الفرصة!

فلة: لكن مها معنا في الصف..

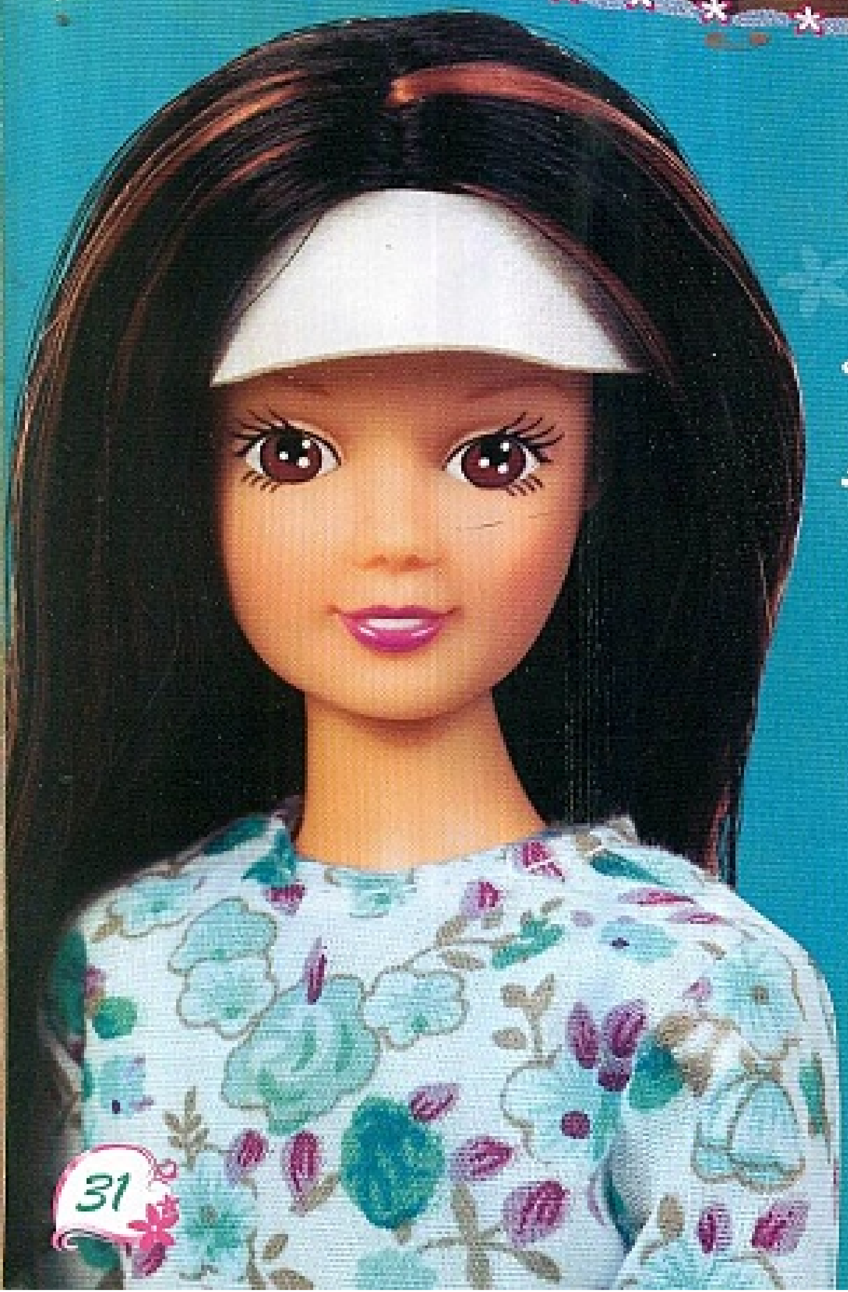
ياسمين: لكنها في المقعد الأول ونحن في المقعد الأخير..!!.

فلة: هل تعلمين أن جوالك عندما يرسل رسالة فإن حروفها تتحول لإشارات رقمية يستقبلها برج الجوال.. ويرسلها لشركة الهاتف التي تضعها على فاتورتك.. ثم ترسلها هي بدورها لشركة هاتف أخرى التي ترسلها بدورها لبرج آخر.. والذي بدوره يرسله لهاتف مها الذي أخيراً يحول الإشارات الرقمية لحروف تقرؤها!!؟ أليس من الأسهل أن تنتظري الجرس لتخبريها.. عندما تنتهي نقود الخط لا تحاولي أن تقترضي مني مفهوم؟؟؟



ياسمين: يا لكم من أغبياء..
غشاشين.. لصوص.. مرتزقة.."
فلة: نحن؟؟
ياسمين: بل شركة الهاتف..
رفضت إرسال الرسالة وقطعوا
الخط.. فلة.. أرجوك.. والدتي
ستحرمني من الجوال للأبد..
لن تسمحي لهذا بالحصول..
أنا صديقتك العزيزة.. اقترب
أول الشهر.. أرجوك
فلة: أففففففف.. حسناً..
ولكن يلزمني يومين





لتأمين النقود وما إن استدانت ياسمين من فلة النقود حتى أسرعت لشركة الهاتف لتدفع فاتورتها ليعيدوا تشغيل خطها قبل أن تكتشف والدتها الأمر.. لكن.. وهي تقف منتظرة دورها رن هاتفها.. قرأت على شاشته كلمة.. "ماما" فأجابت ياسمين سريعاً: مرحباً أمي.. أنا عند فلة.. سأكون في البيت خلال نصف ساعة.. أعدك
الوالدة: حسناً.. أنا أيضاً أحتاج إلى نصف ساعة لأصل البيت.. وداعاً ومن حسن حظها أن المنادي نادى على رقمها.. فقامت مسرعة متجهة نحو صندوق الدفع.. ولكن من سرعتها اصطدمت بسيدة ووقعت الاثنتان أرضاً.. وارتمى الجوال من يدها.. أوشكت أن تتناوله ولكن يد سبقتها إليه وتناولته قائلة: لا!!!!.. أنا سآخذ هذا يا ياسمين!!
رفعت ياسمين عينيها نحو الصوت فراعها ما اكتشفته.. إنها.. إنها.. أمها!!!!!!!!!

اسألي فلة

أخي الكبير يزعجني

• فلة.. أخي يكبرني بعامين.. سوف يصيبني حتماً بالجنون.. إنه يغيظني كلما سنحت له الفرصة وكأنه أقسم أن يدخل كل يوم مئة كرة في مرماي فإذا لم يغظني كل يوم ١٠٠ مرة نام وهو يعض على دثاره غيظاً..

• الصراع بين الأخت والأخ صراع قديم، أخبريني عن بعض إزعاجاته لك حتى نتمكن معاً من إيجاد حل لها..

• حسناً.. إنه لا يحترم ممتلكاتي، إن جواله يضيع كل يوم مئة مرة.. بالطبع.. فما الداعي لأن يحافظ عليه مادام يستعير جوالي متى شاء ودون الحاجة حتى لسؤالي، ويا ليته يعيده كما أخذه، نظيفاً معطراً في غلافه، بل على العكس، إنه ينتزع منه الدبدوب المتدلي حتى لا يسخر منه أصدقاؤه، ويعيده متسخاً تفوح منه رائحة اللعاب، خارج غلافه، فارغاً دون وحدات وفوق ذلك يقسم لي أنه لم يتكلم إلا قليلاً! لماذا يستخف أخي بممتلكاتي أنا بالذات؟



• من المعروف أن البنات أكثر حفاظاً على أغراضهن من الشباب، وهو حتماً لا يقصد التعدي على ممتلكاتك أنت شخصياً، لكن لسبب ما أثبتت الدراسات أن الشباب يتعاملون باستخفاف مع الأشياء اليومية ويفرطون فيها بعكس البنات.. أخفي جوالك وأغراضك العزيزة في مكان بعيد عن متناول يده وشيئاً فشيئاً سيستغني عنها..

• لكنه أحياناً يصادر أغراضي كي يضغط علي، مثلاً يأخذ مني (سماعتي الأذنين) ويرفع ذراعيه للأعلى إلى حيث لا أطالهما، (فهو بالطبع أطول مني) ويبدأ بتدوير السماعتين في الهواء حتى يكادا أن تنقطعا، ويقسم ألا يعيدهما حتى أقرضه بعض النقود ليخرج للعب مع أصدقائه بالحاسوب.. بالطبع دينٌ طويل الأجل! ليت عضلاتي قوية كي أتغلب عليه، إنه يشعرني بضعفي..

• إنها سنة الكون أن أعطى الله للشباب قوة عضلية حتى تعمر سواعدهم الكون، تذكري كم ستنفعك عضلاته لو تعرضت لخطر في الشارع وقام هو بالدفاع عنك مثلاً.. لا تشعري بالضعف فمن الطبيعي ألا تكون العضلات هي وسيلة البنات لأخذ حقوقهن.. جربي طريقة بسيطة هي أن لا تذعني لطلبه عندما يضغط عليك، وتظاهري أنك لا تكترثين لأغراضك التي يعبث بها، وعلميه أن يطلب منك بلطف ما يحتاجه وستلبينه بكل حب لو كان بمقدورك..

• ثم إن أكثر ما يؤلمني أنه.. أنه دائماً ينتقد مظهري، فتارة يضحك ويقول لي: "كم ازداد وزنك مؤخراً".. وتارةً يقول لي ساخراً: "هناك مصباح على جبينك!".. يقصد فيها حب الشباب.. ومرات يقول لي: "لماذا يبدو شعرك منتصباً.. هل صعقتك الكهرباء؟".. والأسوأ من هذا كله عندما يقول لأمي: "عندما تبحثين لي عن عروس فاختاريها عكس أختي في كل شيء".. مع العلم أن تصرفاتي أفضل من تصرفاته في كل شيء.. عندما أسمع كلماته أغضب وأصرخ وأبكي فيبدأ بالمواء ليقلد صوتي!

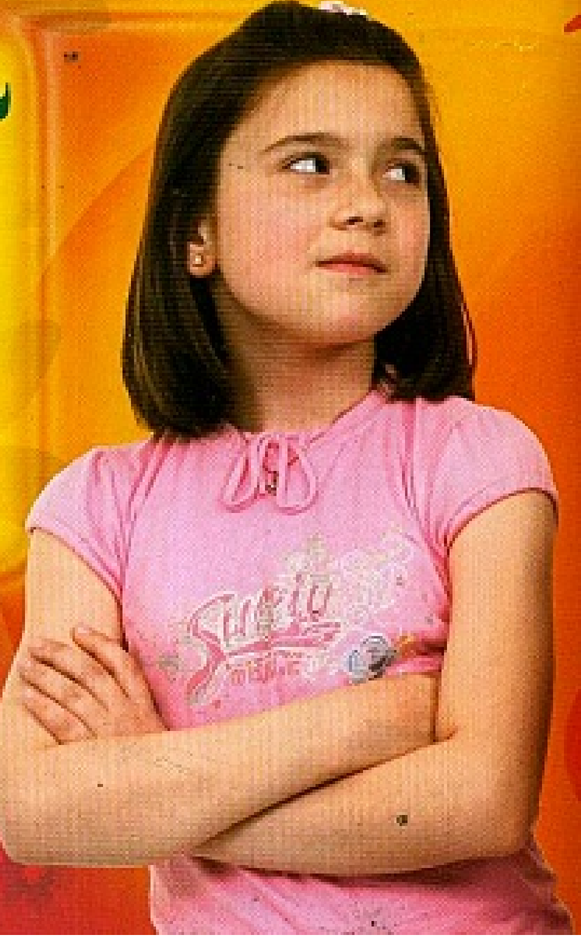
• اسمعي يا صديقتي.. لا يدرك الشباب حس البنات المرهف، وكم يتألمن من أشياء بسيطة، صدقيني لو أدرك حجم الحزن الذي يسببه لك لما أقدم على إغاظتك..

هناك ٣ طرق تعالجين فيها مشكلتك..

١ الأولى: تذكري أنه ينتقدك لنقص فيه لا فيك أنت.. فالمشكلة في مفهوم المرح الخاطئ عند الشباب.. فهم يستمتعون بالسخرية ويجدونها مسلية.. المشكلة ليست فيك أنت فليس فيك شيء يدعو للسخرية.. أدخلي نفسك في كرة بلورية تكون درعاً لك تتكسر عليها جميع محاولاته..

٢ الثانية: أن لا تظهري انزعاجك لسخريته بل على العكس اضحكي معه.. مثلاً إذا قال لك: "مكياجك يجعلك تبدين كالفراعنة" فأجيبيه وأنت تضحكين: "حقاً؟ علي إذاً أن أتعلم لغتهم القبطية"..

٣ والثالثة: أن تبدني معه صداقة حقيقية.. فقد أثبتت الدراسات أن البنين الذين لديهم أخوات بنات وعلاقتهم بهن طيبة هم شباب متوازنون عاطفياً، مفعمون بالود والسكينة بدرجة أكبر من الشباب الذين ليس لديهم أخوات أو علاقتهم بأخواتهن سيئة.. بالطبع إنشاء هذه الصداقة أمر صعب في البداية، وقد تضطرين لقضاء ساعات وأنت تسمعين فيها نشرات رياضية وأخباراً عن طرز السيارات الحديثة وميزاتها وهذه الأخبار بالطبع قد لا تثير اهتمامك ولكن لا بأس طوري شغفك بها حتى تتمكني من بناء جسور للتواصل معه.. أنا أراقب أخي بدراً منذ سنين وهو يتعمد إزعاج نور ويتلذذ برؤيتها تغضب.. وسرعان ما يستغل موقفاً ما ليثبت لها مقدار حبه لها..



• فعلاً.. أنا أعلم أن أخي يحبني.. تصوري أنه دعاني إلى أغلى مطعم في البلد يوم نجاحي واضطر بعدها أن يقضي باقي الشهر دون الخروج مع أصدقائه لأنه مفلس! شكراً لك فلة.. لنرَ هل ستنفع نصائحك مع حالة أخي الميئوس منها!

تسالي

الحلول:

ما هو العدد التالي؟

١ ٣ ٦ ١٠ ١٥ ٢١ **٢٨**

أضفنا (٢) للعدد الأول ثم أضفنا (٣) للعدد الثاني ثم (٤) للعدد الثالث ثم (٥) للعدد الرابع ثم (٦) للعدد الخامس ثم (٧) للعدد السادس ليصبح العدد المجهول هو (٢٨)

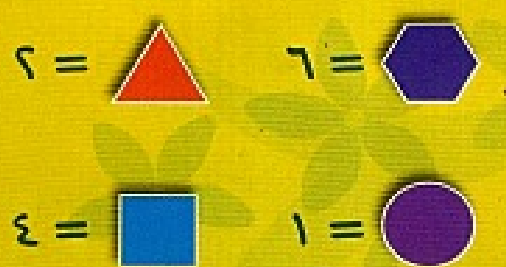
المصافحة..

١ ٣ ٦ ١٠ ١٥

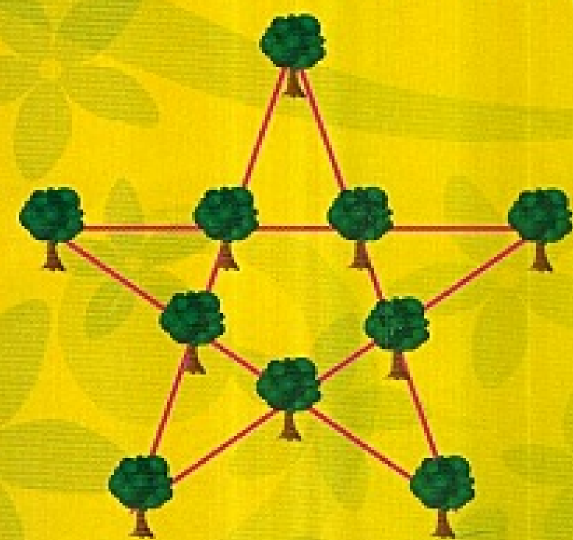
أرقام وفراغات..

	٥	٤
	X	٣
١	٦	٢

طرح الأشكال..



زراعة وبراعة:



المتاهة:



يُحكى أنّ

سيناريو: نوار جماني - رسوم: نبيلة الشيشكلي - تحبير وتلوين: منال الشعار



هل عرفتِ ماهو عنوان الحكاية؟.. إذاً أرسلي لنا الجواب لتربحي معنا جائزة جميلة

موضة تناسبني

إعداد: ماريا دهروش

كيف تختار سيدة الأناقة ملابسها؟؟

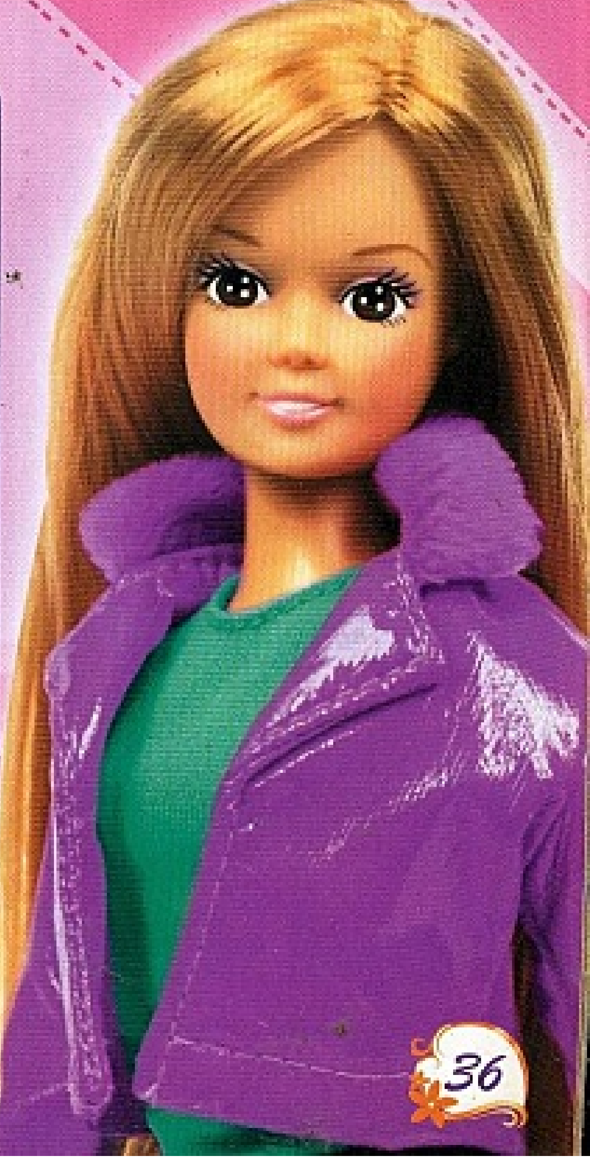
هل تميزين بين الرديء والجيد؟

ربحت سيدة الأناقة جائزة الأناقة فسمح لها المتجر بالتسوق مجاناً لمدة ٢٠ دقيقة..

في عربة التسوق ملابس من أقمشة طبيعية.. إنها تمتص أضعاف وزنها من الماء، فتبقي الجسم جافاً.. كما تمتص الأصبغة بشكل شره مما يجعل ألوانها جميلة جداً.. عدا عن أنها تسمح للهواء بالنفوذ عبرها وكأنها تتنفس مما يوفر للجسم الراحة..

أحضرت سيدة الأناقة من الحيوانات بنطالاً من الجوخ أو الصوف، وقبعة من الفرو، ومعطفاً من جلد البقر الطبيعي، ووشاحاً من ريش الوز الفاخر!! ومن نبات القطن أحضرت بنطالاً من الجينز مع قميص من الليلين كملابس مريحة.. وللأماكن العامة أحضرت تنورة مخملية قطنية مع كنزة من خيوط نبات الرامي الفريد الصفات.. أما لزيارات الصديقات فقد اختارت قميصاً حريرياً فاخراً مع تنورة من الموسلين القطني الشفاف.. وشعرت بالسعادة الغامرة من الغنائم التي كسبتها.

نظرت في ساعتها.. لم يتبق لها سوى ثلاث دقائق ومازال عليها أن تتسوق بذلة السباحة.. في مسبح منزلها تثابر بشكل جدي على سباحة يومية لمدة ٢٠ دقيقة للمحافظة على رشاقتها وصحتها لذلك فلبذلة السباحة عندها أهمية خاصة.. فيجب أن تكون ضعيفة الامتصاص للماء حتى لا تصبح ثقيلة عند البلل.. وأن تكون سريعة الجفاف بعد الخروج من الماء.. ومرنة تتمدد لتأخذ شكل جسمها حتى لا تعيقها عند السباحة.. وجدت بذلة جميلة سوداء ضيقة، قطعة واحدة بأكمام قصيرة وتمتد ببنطال قصير لتغطي البطن وتصل للركبتين، وفوقها تنورة بنفسجية فوسفورية قصيرة جداً عليها ورود سوداء.. ما أجملها، قرأت عليها تركيبها: ١٠٠٪ بوليستر.. فتحت دليلها على هذه الخيوط وقرأت:



البوليستر: من الخيوط غير الطبيعية التي تكون في البداية على شكل سائل مستخرج غالباً من البترول ثم يتم تحويله لخيوط بعد ذلك.. له مساوئ كثيرة منها ضعف امتصاصه للماء، لذلك فهو يبقي الجسم متعرقاً.. ومنها أنه لا يسمح بمرور الهواء عبره مما يشعر الجسم بالحر والاختناق، كما أنه خشن الملمس غالباً، وأخيراً فهو لا يتحمل حرارة المكواة، وقد يذيبه الكحول:

و"الكولونيا" ومزيل طلاء الأظافر والصمغ!! ولكن له بعض المحاسن منها أنه قوي جداً بالرغم من خفة وزنه الشديدة، لذلك يمكنك أن ترتديه مئات المرات وتغسليه مراراً دون أن ينكمش ولا يتجعد أبداً لذلك لا يحتاج للكوي، وثمنه معقول كما أنه يلمع بقوة.. وهناك "الأكريليك" الذي يشبه الصوف والنايلون الذي تصنع منه الجوارب.

الآن فقط فهمت لماذا يصنعون الجوارب من النايلون، وملابس السباحة من البوليستر، لأنها خفيفة وقوية ومرنة وتلمع وتجف سريعاً!! ولكن عدا عن هذين فإنها لن تشتري شيئاً مصنوعاً من الخيوط غير الطبيعية.. إنها لا تحب لجسمها أن يشعر بالاختناق! الساعة تشير إلى أنه لم يتبق لها سوى ١٥ ثانية وها هو صاحب المتجر يقترب منها وقد ظهرت على وجهه تعابير الاستياء من الأشياء الفاخرة التي ملأت بها عربتها..

كانت ستكتفي ولكنها شاهدت حقيبة من الخيش جميلة.. الخيش يأخذونه من النباتات الطبيعية ويصنعون منه أشياء جميلة.. أمسكت بها ولكن مع رنين جرس ساعتها.. تناول مدير المتجر الحقيبة منها وقال بشماتة: "آسف آنستي ولكن الوقت انتهى" ضحكت سيدة الأناقة وأجابت: "لا تقلق يا سيدي.. أكتفي بما تسوقته، فأنا كما ترى.. أميز بين الرديء والجيد.. شكراً لك" ومضت سعيدة بما غنمت تاركةً الرجل خلفها غارقاً في أحزانه.



ابقي معي.. أنا ياسمين...

ماذا لو

كان هناك دواء يشفي كل الأمراض؟

فكرة: نورا سعد الفوزان - البلد: السعودية - كتابة: وداد عياش - رسوم: ديالا زادة




الدواء السريع
وسيكثر الطلب عليه، وقد يصبح الدواء قليلاً جداً لأن الكل يستخدمه
وعندها سيصبح غالياً جداً
ولن يشتريه إلا الأغنياء جداً
ولن يبقى للفقراء أي دواء..
وسيختفي أي دواء آخر
توقفنا عن صناعة الأدوية العادية منذ زمن بعيد
لا أدوية على الإطلاق!!.. والدواء السريع غالٍ جداً
لا لا لا.. المرض في كل مكان.. لا..!!!!
الحمد لله هناك دواء.. سآخذ الدواء بانتظام وسأشرب العصير.. وسأشفى إن شاء الله..

سني تؤلمني.. ماذا أفعل؟

إن ألم الأسنان شائع جداً حول العالم ويأتي عادة نتيجة لإهمال الأسنان والعناية بها..

وهناك طرق تستطيعين فيها أن تخففي من وجع أسنانك مثلاً:

- زيت كبش القرنفل أو تستطيعين استخدام كبش القرنفل الجاف لتفركيه على اللثة حول السن المصابة.. جربي أيضاً مضغ كبش القرنفل فوق السن المصابة لراحة سريعة من الألم.. وفي ألمانيا يستخدم أطباء الأسنان مخدراً يدخل في تركيبه كبش القرنفل لاستئصال وجع الأسنان..
- أما في أمريكا فيستخدم السكان المحليين أوراق شجر الصفصاف الخضراء المهروسة أو جذورها كمادة مخففة لوجع الأسنان..
- تستطيعين أيضاً صنع غسول للفم مركب من الخل والملح لتخفيف الألم
- كما يمكنك وضع فلفل أسود مطحون وزنجبيل طازج في قطعة شاش واحشريها داخل السن..
- وإذا كنت لا تخافين من ابتعاد صديقاتك عنك، فتستطيعين سد الفجوة بقطن طبي مبلل بالبصل أو عصير الثوم.. هذا المركب سيطهر المنطقة كلها ويريحك من الألم..
- يمكنك أيضاً أن تجربي وضع شريحة من قطعة تفاح مغلي قليلاً بين أسنانك ليساعدك على تحمل الألم..



أما إذا أردت التخلص من ألم اللثة فما عليك إلا:

- أن تقومي بعصر الكرنب أو الملفوف الأبيض المعروف بخاصيته المضادة للالتهاب، ثم انشري العصير فوق المكان الذي يؤلمك في الفم ..
- كما أن منقوع أوراق الخزامى مفيد جداً بعد تبريده، وخلطه بالعسل وكل ما عليك القيام به هو الغرغرة بهذا المنقوع
- ربما كانت آلام اللثة نتيجة لنقص فيتامين B و C ولهذا عليك شرب الكثير من شاي وردة ثمر الورد البري أو شاي الكشمش أو شاي الأعشاب ..

معجون أسنان من صنع يديك:

- لتنظيف أسنانك امزجي عيارين من بيكربونات الصوديوم مع عيار واحد من الملح .. وإذا لم يكن لديك أياً من هذه المواد تستطيعين تنظيف أسنانك بالليمون الخام ..



أما إذا أردت منعشاً للفم فما عليك إلا:

- مضغ فروع من نبات البقدونس
- أو اسحقي كبش القرنفل وأذيبيه بكأس ملآى بالماء المغلي ثم انتظريها حتى تبرد لمدة ٥ دقائق وبعدها تستطيعين استخدامها لإنعاش فمك ..

رسائل وردود

بإشراف: رانية عيسى

لدي مشكلة وهي أنني لا أستطيع السيطرة على نفسي فكلما قلت شيئاً أعود وأعارضه وهذه المشكلة سببت لي مشاكل كثيرة منها أنني أحاول التقليل من المشروبات الغازية ولكنني لا أستطيع الامتناع عنه (أنا أتناول المشروبات الغازية بدل المياه وأعلم أن المياه أفضل لصحتي) وأتناول الشوكولا ولدي دهون زائدة في جسمي أريد التخلص منها ولكنني لا أعرف كيف.. إننا نسكن في شقة صغيرة حيث لا نستطيع ممارسة الرياضة وأنا لا أستطيع الخروج من المنزل وحدي فكما ذكرت عمري ١٢ سنة وبسبب تلك المشكلة (والتي هي التحكم برغبتي) حرمت من جمال جسدي كفتاة صغيرة، المشكلة الأخرى أن صديقتي العزيزة دائماً تحصل على علامة أعلى مني مع العلم أننا نبذل نفس الجهد الدراسي.. أنا لا أريد التفوق عليها و لكن أريد أن أصبح مثلها.. أنا فتاة أحب أن أكون مكتملة جسدياً وعقلياً ومتفوقة دراسياً أرجو مساعدتي بشدة في المشاكل المذكورة سابقاً وسأكون من الشاكرات لك..

صديقتي الغالية رغد:

أستطيع أن أتفهم كم هو مزعج أن يشعر الإنسان أنه فاقد للسيطرة على نفسه ولا يمكنه أن يتحكم بأبسط الأمور في حياته وهي الأكل والشرب.. ويصبح الأمر أصعب حين يعرف الخيار المفيد لكن -ولسبب مجهول- يجد نفسه يختار الخيار الضار!!

أطمئنك يا رغد بأن مشكلتك شائعة جداً، فالناس يميلون لاختلاق الأعذار الكثيرة ولوم الظروف أو لوم الآخرين لأن هذا يحميهم من الشعور بالذنب. فحين تقولين إن صغر حجم الشقة هو السبب في عدم ممارسة الرياضة تشعرين بالرضى عن نفسك لأن هناك سبباً خارجياً يمنعك من ممارسة الرياضة. وبدل أن تشعري بالذنب لأنك لا تمارسين الرياضة تشعرين بالراحة لأن السبب خارج عن إرادتك.

هنالك فرق بين أن (نرغب) بشيء وبين أن (نقرر) أننا نريده حقاً، فقد (ترغبين) في تغيير تسريحة شعرك مثلاً، لكن شعرك لا يتغير فعلاً حتى (تقرري) أن تذهبي إلى صالون التجميل. أقصد من كلامي أن (الرغبة) في شيء ما تبقى مجرد فكرة أما (قرار) الحصول على شيء ما فلا بد أن يرافقه عمل.

فعندما تقررين أن الوقت قد حان فعلاً للتخلص من الدهون الزائدة، فإن عليك أن تفكري بعدة طرق تجعلك تحرقين هذه الدهون ولكن التفكير وحده لا يكفي، بل عليك أن تباشري بتجربة هذه الطرق فوراً ودون تأخير. إحدى الطرق مثلاً هي عدم إضافة المزيد من الدهون إلى طعامك اليومي وهذا يتطلب منك أن تقرري أنك سوف تتناولي قطعة واحدة فقط من الشوكولا في اليوم وتلتزمي بقرارك.

طريقة أخرى هي بزيادة معلوماتك حول الأطعمة التي تسبب زيادة الوزن، كالبطاطا المقلية أو سندويشات الهامبرغر أو المشروبات الغازية، واستبدالها بخيارات صحية كالجزر المقطع إلى شرائح مع القليل من الليمون والملح أو صحن من الفاكهة المنوعة والكثير من الماء والعصير الطازج.

لكن تذكري أن قراءة المعلومات لن تجعلك رشيقة بل التقيد بها هو ما سيجعلك تفقدين الوزن الزائد وتشعرين بالنشاط والطاقة. الأمر قد يكون مرهقاً ومزعجاً في البداية، لذلك أنصحك بأن تطلبي المساندة من شخص آخر في المنزل، كأن تخبري والدتك أنك قررت تخفيف وزنك وتطلبي منها مساعدتك بإعداد الأطعمة الغنية بالألياف والخضار، والتخلص من الحلويات الموجودة في المنزل وأن تستبدلي بها خيارات صحية مفيدة، لكن أنصحك ألا تبالغي في حرمان

نفسك مما تشتهينه، بل كافئي نفسك بين حين وآخر بعلبة من المشروبات الغازية أو قطعة من الحلوى التي تفضلينها، فهذه الطريقة تساعدك على الاستمرار في الحمية دون أن تشعري بالحرمان.

أما بالنسبة لرغبتك في الحصول على علامات عالية مثل صديقتك، فيفيد أن تستفيدي من تجربتها وتسأليها عن الطريقة التي تتبعها للحصول على العلامة، فإن كانت هذه الطريقة مناسبة لك يمكنك أن تجربيها، وإن كانت غير مناسبة يمكنك أن تبحثي عن طرق أخرى بديلة.. المهم أن لا تكرري فعل الأمور نفسها لأنك ستحصلين على النتيجة ذاتها.. فإن أردت الحصول على نتيجة مختلفة عليك أن تفعلي شيئاً مختلفاً.. اتفقنا؟

أريد أن أسأل فلة سؤالاً: لدي صديقة تدعى إسراء وأنا أحبها كثيراً وهي كذلك لأني بطبعي اجتماعية ولدي صديقات كثيرات ولكنها الأقرب لقلبي ولكن حصلت الظروف وانتقلت إلى مدرسة أخرى وهناك لقيت صديقات وأحببتهن.. ولكنهن يخرن مني ويجرحن مشاعري دائماً وما زلت حتى الآن أتصل بصديقتي إسراء قولي لي يا فلة ماذا أفعل مع صديقاتي الجديدات؟

صديقتي الغالية ريا،

يبدو أنك تواجهين صعوبة في بناء علاقة مع صديقاتك الجديدات تشبه علاقة الصداقة الجميلة التي تربطك بصديقتك إسراء. فرغم محبتك لهن، تشعرين أنهن لا يبادلنك الشعور الصادق ذاته، ولا يحترمن مشاعرك وأحاسيسك، وهذا يسبب لك الضيق والإزعاج. ربما كان سبب انزعاجك هو أنك تتوقعين أن تتصرف الصديقات معك مثلما تفعل إسراء، وأن يفهمن شعورك ويقدمن الدعم والنصيحة مثلما تفعل هي، وربما غاب عن ذهنك أنهن لا يعرفنك منذ مدة طويلة لأنك انتقلت إلى المدرسة منذ فترة قصيرة ولم تتح لهن الفرصة بعد لاكتشاف الصفات الجميلة في شخصيتك..



وفي بعض الأحيان أيضاً تميل الفتيات لاختبار الفتاة الجديدة القادمة إلى المدرسة، فلا يتقربن منها وقد لا يعاملنها معاملة لطيفة، فإن كانت ردة فعلها انفعالية، كأن تبادلهن العداء وتتهمهن بالغيرة والحسد، أو تمشي وحدها في الفسحة وتبكي بصمت معتبرة نفسها فتاة مسكينة، ابتعدن عنها واعتبرنها صديقة غير جيدة، ولكن إن كانت واثقة من نفسها فلم تبالغ بردة فعلها، واستعملت الصبر والمحبة لتكسب ثقة الصديقات، فسوف يتسابقن لكسب صداقتها.

أنصحك أن تفكري بأعذار لصديقات المدرسة الجديدة، فربما كن لا يقصدن جرح مشاعرك أو إزعاجك، بل كل ما في الأمر أنهن بحاجة إلى بعض الوقت للتعرف إليك، وإن وجدت الأمر مرهقاً وصعباً، وأحسست بالحاجة للتحدث مع صديقة مخلصة عن مشاعرك، فصديقتك إسراء سوف تكون العون والسند لك في هذا الوقت الحرج. فكري يا ريا بالصداقة على أنها بستان من الزهور، فلا توجد زهرة تشبه الأخرى وكذلك لا توجد صديقة كالأخرى تماماً. ومثلما يجد المرء جمالاً في كل زهرة، حاولي أن تجدي صفات إيجابية في كل صديقة.

مواقف محرجة

سيناريو: ماريا دهدوش
رسم: نبيلة الشيشكلي
تحبير وتلوين: منال الشعار



قالب "الكاتو بالكاراميل" والجوز

فكرة: عبد العزيز كحالة

صنعت جدتي قالب الحلوى المفضل عندي لأجل عيد ميلاد ابن عمتي وفور وصولي عندها كعادتي فتحت البراد ووجدته فأخرجته دون تردد وأكلت منه.. ثم جاء بقية أولاد عماتي وفعلوا مثلي بحجة أنه كان مقسوماً قبل أن يلمسوه.





يا الله ما أطيبه، إنه الأفضل بين كل تجاربها، سأخبرها أن تثبت هذه المقادير تماماً دون تغيير
فلة أريد أن أخبرك بأمر..
نور.. ليس هناك من وقت للكلام، مسابقة "الكاتو" ستبدأ خلال نصف ساعة
يا إلهي.. إنه ليس أحد تجاربها، إنه القالب النهائي الذي ستشترك به!! ولا يوجد لديها متسع من الوقت لتصنع غيره..
لقد قربت حافتي القالب من بعضهما.. لا أظن أن أحداً سيلاحظ القطعة الناقصة
نور.. عليك أن تتذوقي تجربة فلة هذه المرة.. إنها الأفضل على الإطلاق
ماذا؟ أنت أيضاً؟؟
إنه ليس إحدى تجاربها، إنه القالب النهائي يا فهيم.. لقد أفسدته لها
لقد كان مقسوماً قبل أن ألمسه وتنقص منه قطعة يا أستاذة


تعالا وتذوقا هذا "الكاتو".. إنه رائع هذه المرة
عندما يفرغ أبي سنعيد لصق حافتيه
أيها الذكي.. بقي أقل من نصفه فكيف تصل الحافتان لبعضهما؟
لا بد أن نسد النقص.. عندي فكرة!!
وفي غرفة نور
هذه كل نقودنا.. ماذا ستفعلين بها؟
لا بأس.. إنها تكفي.. سترى ما سأفعله
معهد تعلم فن الطهو..
أخيراً وصلت
مطبخ الحلويات
خلة قالت إن معلمتها الطاهية صنعت نفس القالب بالأمس.. أرجوك يا ربي.. ليكن هذا القالب في براد الصف..


الحمد لله..
لا أحد في الممر، سأركض خارجاً قبل أن يكتشف أحد أمري
لا أحد في المطبخ.. جيد جداً..
الآن بعد أن تخلصت من آثار الجريمة وألصقت قطعتي "الكاتو" بقي أمر واحد فقط.. أن أذيب "الكاراميل" في الماء..
ثم أبخ القالب بسخاء "بالكاراميل"!!
قالبك يا فلة هو الأطيب دون منازع.. طعمه يشبه القوالب العظيمة التي أصنعها بنفسي!
شكراً.. لقد بذلت مجهوداً كبيراً.. والسر فيه هو "الكاراميل" والجوز
يا إلهي المعلمة لم تضع في قالبها الجوز!!
جوووووززززز؟؟؟!!
أنا لم يكن في قطعتي أي جوز!!!
أما قطعتي فكان يملؤها الجوز

أصدقاء فلة


الزهراء جلال
٦ سنوات - مصر


أنوار البركي
١٠ سنوات - سلطنة عمان


آمنة علي الياسي
٦ سنوات - الإمارات العربية


بدور معتصم أحمد
٥ سنوات - الكويت


حفصة هاشم
٩ سنوات - سلطنة عمان


خديجة عبد الواحد
٨ سنوات - الإمارات العربية


دانا زواد
٤ سنوات - مصر


هند العسكري
٩ سنوات - مصر


رواء النبهاني
٩ سنوات - سلطنة عمان


زهرة محمد عزيز
٩ سنوات - سلطنة عمان


زينب قطب
٩ سنوات - الكويت


سجى حسينه
٩ سنوات - الأردن


سهيلة حسنه
٨ سنوات - مصر


علياء العبري
٨ سنوات - سلطنة عمان


لانا جعفر
٩ سنوات - الأردن


ماريا عقيل محمد
٤ سنوات - السعودية


هايا الفيام
٥ سنوات - السعودية


ألمى جريح
٥ سنوات - سوريا


مرام العربي
٦ سنوات - لبنان


مريم الخضر
١١ سنة - الكويت


مريم الزعابي
١٥ سنة - الإمارات العربية


مريم هشام العقد
١٠ سنوات - السعودية


ندى هاشم
٩ سنوات - مصر


نور ماهر خضير
٤ سنوات - سوريا


نور كاسم بلا بعيه
٥ سنوات - ليبيا


هانيا جمعه
٥ سنوات - مصر



العدد (٣٤)
قسيمة الاشتراك

الاسم: ....

السن: .... العنوان: ....

....

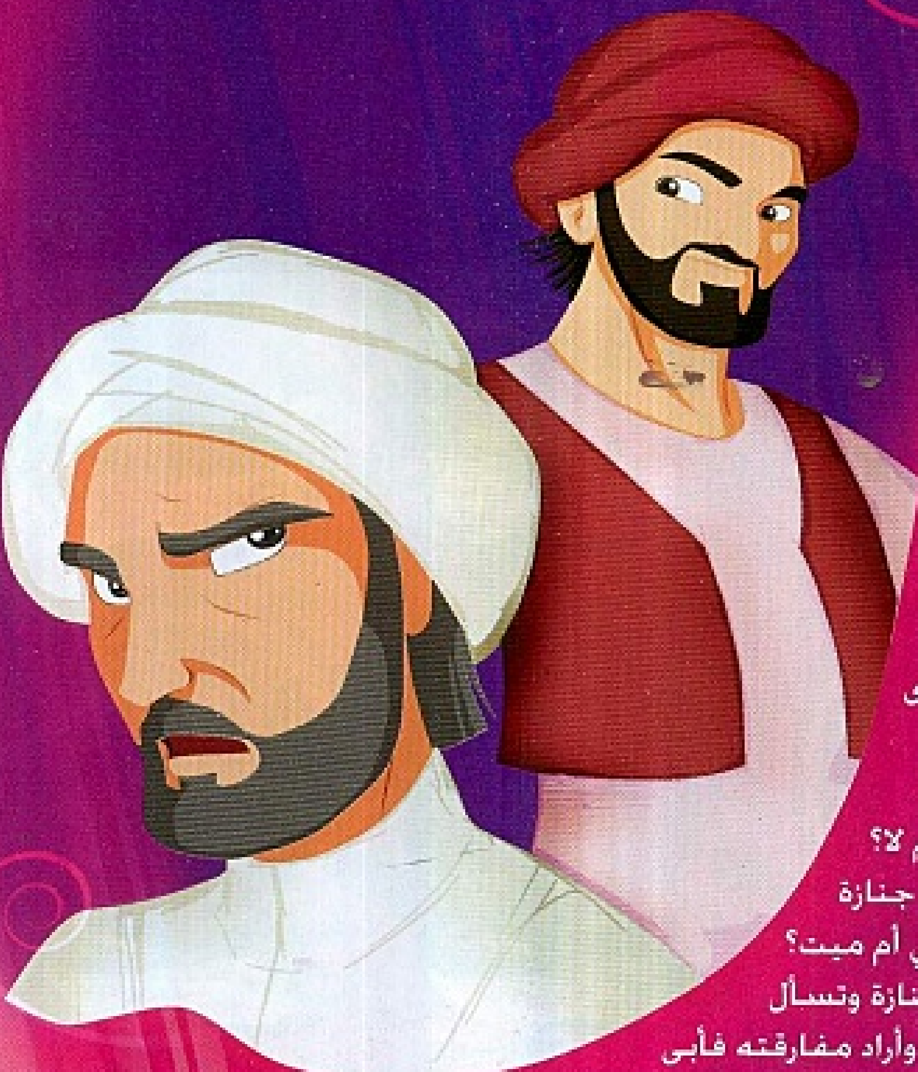
الفاكس: .... الهاتف: ....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدد تبلغ ١٥٦ ريال سعودي أو ما يعادلها بالعملات الأخرى.. يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول.

قصة مثل

إعداد: بثينة اللحام - رسوم: نبيلة الشيشكلي

وافق شن طبقة



أما هذا المثل فله قصة جميلة سأرويها لك:
يحكى أن رجلاً من دهاة العرب وعقلائهم يقال له شن: قال والله لأطوفن حتى أجد امرأة مثلي أتزوجها.. فبينما هو في مسيرته إذ قابله رجلٌ في الطريق فسأله شن؟ أين تريد الذهاب؟ فقال الرجل: أريد القرية التي يقصدها شن.. فوافقه. حتى إذا أخذا في المسير قال له شن: أتحملني أم أحملك؟ فقال له الرجل: يا جاهل أنا راكب وأنت راكب (أي راكبين دابتيهما) فكيف أحملك أو تحملني؛ فسكت شن وسارا حتى وصلا القرية. فرأى شن زرعاً قد حصد. فقال له: أترى هذا الزرع؟؟ أكله أهله أم لا؟ فقال له الرجل: يا جاهل ترى نباتاً مستحصداً فتقول أكل أم لا؟ فسكت عنه شن حتى دخلا القرية فلقيا جنازة فقال له شن: أترى صاحب هذا النعش حي أم ميت؟ فقال له الرجل ما رأيت أجهل منك ترى جنازة وتسأل عنها ميت صاحبها أم حي؟ فسكت شن وأراد مفارقته فأبى الرجل أن يتركه حتى يسير معه إلى بيته فوافقه شن.. وكان للرجل بنت يقال لها طبقة فلما دخل عليها أبوها سألته عن ضيفه؟ فأخبرها بمرافقته إياه وشكا لها جهله وحدثها بحديثه. فقالت: يا أبتِ ما هذا بجاهل أما عن قوله أتحملني أم أحملك: فأراد به أتحدثني أم أحدثك حتى نقطع طريقنا؟؟ وأما قوله عن الزرع أكل أم لا؟ فيقصد هل باعه أهله وأكلوا بثمنه أم لا؟؟.. وأما قوله عن الجنازة هل صاحب هذا النعش ميت أم حي فأراد: هل ترك أحداً يحيي ذكره أم لا؟؟.. فخرج الرجل فقعد مع شن فحادثه ساعة ثم قال له: أتحب أن أفسر لك ما سألتني عنه؟؟ قال: نعم فسّره. فتحدث الرجل بما قالت ابنته. فقال له شن: ما هذا بكلامك فأخبرني عن صاحبه قال له: ابنتي فخطبها منه فزوجه إياها.. فحملها شن إلى أهله فلما رأوها قالوا: وافق شن طبقة فصار مثلاً..

العدد (٣٤) قسيمة المراسلة

الاسم ....

الســن ....

العنوان ....

....

صورتي الجميلة

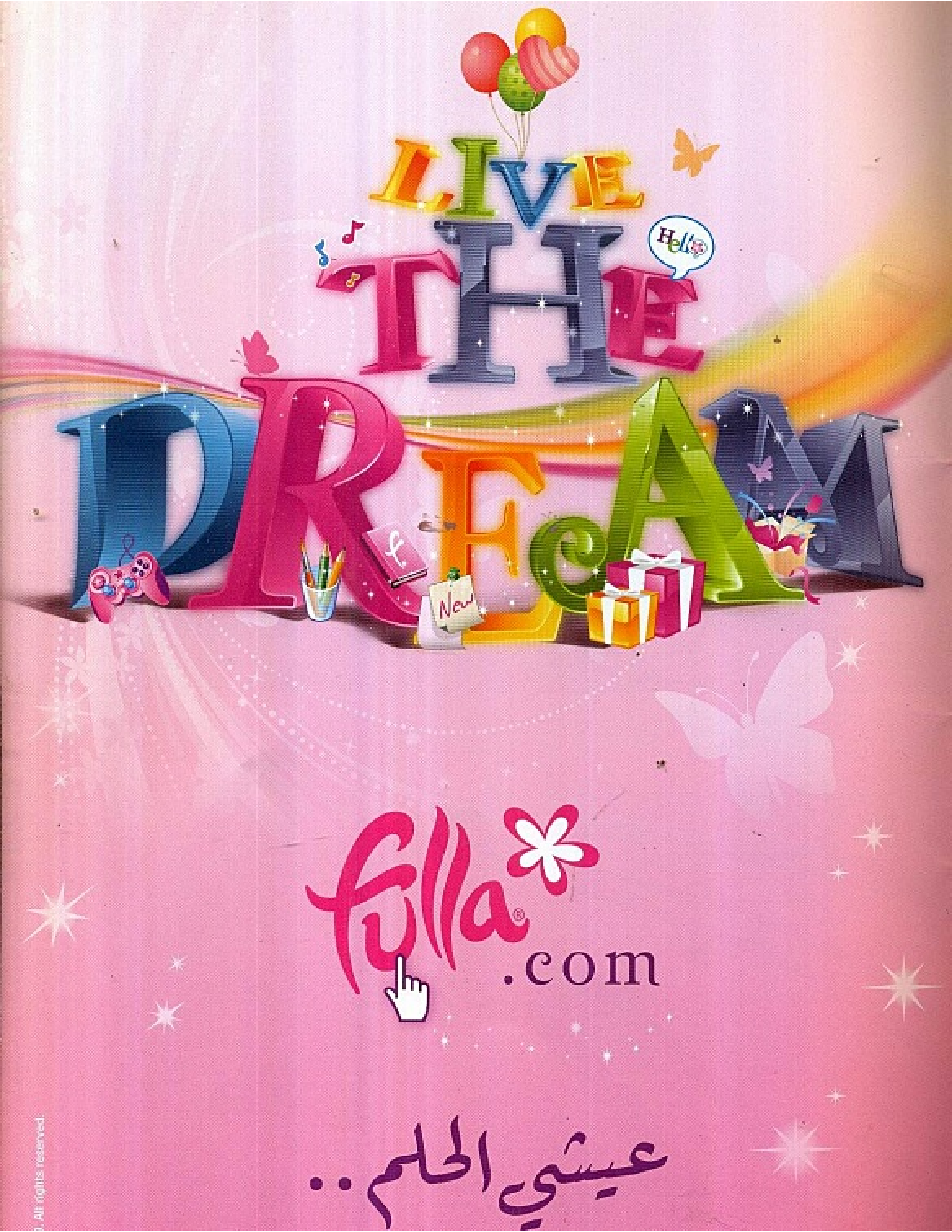
عنوان المجلة:

ص.ب: ٦١١٧٧ - جبل علي - المنطقة الحرة - دبي

الإمارات العربية المتحدة

E-mail: magazine@fulla.com

Jebel Ali, Free Zone - P.O.Box: 61177


LIVE THE DREAM
Hello
New
fulla®
.com
عيشي الحلم..
All rights reserved.



SWEETOON
fulla
Look for Fulla's gift inside packs
ابحثي عن هدية فلة داخل العبوات
NATURAL POTATO
CHiPS
شرائح بطاطس طبيعية
نضيف المرح إلى الغذاء...